

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

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 43 (1965)

**Heft:** 3

**Artikel:** Getrostes Alter

**Autor:** Stucki, Helene

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721979>

### 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>**

## Getrostes Alter

Bei diesem Artikel handelt es sich um einen Radiovortrag, den Fräulein Helene Stucki, ehemalige Seminarlehrerin, kürzlich gehalten hat. Er hat allgemein gefallen und immer wieder kamen Anfragen, ob er nicht im Druck erscheinen und damit weiteren Kreisen zugänglich gemacht würde. Wir kommen diesem Wunsch gerne nach in der Ueberzeugung, dass er von unseren Lesern und Leserinnen gerne und mit Vorteil gelesen wird.

Zuerst eine Frage: Ist denn das Alter ein Unglück, ein Leid, eine Krankheit, kurz, eine Erscheinung, die des Trostes, des Mitleids, der Hilfe bedarf? Darüber sind nun die Meinungen sehr geteilt: Ein englischer Dichter (Byron) beklagt es als ein Unglück, dass er nicht mehr 25 Jahre alt sei, ein deutscher Philosoph (Graf Dürkheim) bezeichnet das Alter als *Krone des Lebens*, und ein chinesischer Weiser sagt: «Wer seinen 90. Geburtstag feiern kann, der gilt als besonderes Glückskind des Himmels.» Ist das Alter ein Glück oder ein Unglück? Wir alle ersehnen für die Menschen, die wir lieb haben, ein hohes Alter, wir bemühen uns auch, auf mehr oder weniger sinnvolle Weise unser eigenes Leben zu verlängern, trotzdem wir die Gebrechen und Nöte, die das Alter bringt, mit Augen sehen, mit Ohren hören, am eigenen Leibe spüren. Es besteht ein Widerspruch zwischen menschlichem Wünschen und Habenwollen einerseits und Furcht vor dem erreichten Ziel anderseits — wir wollen alt werden, aber nicht alt sein. Unsere Zeit macht dem Menschen das Altwerden viel leichter, als das Altsein. Die Altersprobleme geben uns viel zu schaffen, ganz besonders dem Arzt und dem Wirtschaftler, dem Seelsorger und dem in der Fürsorge Tätigen, aber auch jedem Einzelnen, der seine Jahre schwinden sieht. Kein Wunder bei der ständig zunehmenden Lebenserwartung. Sie wissen: Im 17. Jahrhundert betrug das Durchschnittsalter des Europäers 33 Jahre, im 18. Jahrhundert 35 Jahre, im 19. 50, und heute ist es für die Frau auf 75 Jahre hinaufgeklettert. Ein französischer Professor nannte die Zeit zwischen 60—70 den Frühling des Alters, zwischen 70—75 das grüne Alter, und erst mit 75 beginnt für ihn das wahre Alter. Wir haben also viel Zeit, uns auf das wahre Alter vorzubereiten. Wir müssten einen Trost in uns aufbauen, lange bevor wir seiner bedürfen. Ein Bibelwort mag uns da zu Hilfe kommen. Im 92. Psalm heisst es: «Die gepflanzt sind im Hause des Herrn werden in den Vorhöfen unseres Gottes grünen. Und

wenn sie gleich alt werden, werden sie *dennnoch* blühen, fruchtbar und frisch sein.» Ich möchte das Wörtlein *dennnoch* unterstreichen. Niemand wird bestreiten, dass das Alter körperlich gesehen eine Zeit des Abbaus, des Niederganges ist. Wir wissen um die Veränderungen in den Zellgeweben, die Ablagerung von Schlakken und deren Folgen in gröserer Ermüdbarkeit, geringerer Widerstandskraft, Schwächung der Augen, des Gehörs, des Gedächtnisses, Versteifung der Gelenke — tönt das nicht recht trostlos? Dieses freudige Dennoch des Psalmisten, es sei uns Stich- und Leitwort. Liegt nicht darin so etwas wie ein berechtigter Trotz, eine Auflehnung gegen das Erwartete, das Herkömmliche? Eigentlich, dem äusseren Naturverlauf folgend, sollte man nicht mehr blühen, fruchtbar und frisch sein. Man müsste wie die Pflanze, wie das Tier, das seine Geschlechtsaufgabe erfüllt hat, welken und dahinsiechen. Es soll auch heute noch barbarische Völker geben, welche ihre Frauen umbringen, sobald die Fortpflanzungsfunktion aufhört. In dem Dennoch liegt der Kampf zwischen den niedern, den rein körperlichen und den höhern, den geistigen Funktionen des Menschen. Dieser Kampf besteht natürlich nicht darin, dass wir es mit 50, 60 oder sogar mit 70 Jahren den Jungen gleichtun wollen, dass wir, wie gewisse Sportlerinnen, noch nach Rekordleistungen streben oder, wie gewisse Haus- und Berufsfrauen, keine Arbeit auf jüngere Schultern abladen können. Der alternde Körper ermüdet rascher, er darf nicht vergewaltigt werden. Die sich dem Untergang nähernde Sonne des Spätnachmittags hat nicht die gleiche Kraft wie die Sonne, die im Zenith steht. Der Kampf gilt vielmehr einer *Neueinstellung*, einer Anpassung an die andern Verhältnisse, und der Sieg besteht darin, dass wir ein freudiges *Ja* sagen zum Aelterwerden, dass wir den Spätnachmittag und den Abend lieben, wie wir einst den Morgen geliebt haben. Solange wir in müder Resignation der Jugend nachtrauern, solange uns das unbeschwerde Lachen und Tändeln der kommenden Generation mit leisem Neid oder gar mit Unwillen erfüllt, solange werden wir nicht blühen und frisch sein.

Wenn der Mensch in der ersten Lebenshälfte stark nach *aussen* lebt, sich Wissen und Können und Berufstüchtigkeit erwirbt, eine Familie gründet und den oft schweren Existenzkampf führt, wenn er die *vita activa*, *das Leben der Tat*, lebt, so sollte die zweite Hälfte des Lebens eine deutliche Wendung nach innen bringen zur *vita contemplativa*, zur Besinnlichkeit und Beschaulichkeit.

Die chinesischen Weisen nennen die weissen Haare Boten des Himmels, welche die irdische Kreatur an die himmlische Heimat gemahnen und, auf die Eitelkeit und Vergänglichkeit alles Irdischen weisend, sie an Gottes Kindschaft und Gottesreich erinnern. Der absteigenden körperlichen *Leistungskurve* müsste eine aufsteigende *Reifekurve* entsprechen.

*Reif sein* ist alles, sagt der Dichter. Reif ist der Mensch, der Wurzeln hat und Flügel zugleich, der fest verankert ist im Boden der Heimat, in Familie und Beruf, der sich aber aufzuschwingen vermag in eine geistige Heimat, so dass ihm das Kleine klein und das Große gross erscheint. Der reife Mensch betrachtet das Leben von einer höheren Warte aus und vermag darum das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Er weiß um seine eigenen Fähigkeiten, aber auch um seine Grenzen. Das macht ihn mutig und demütig zugleich. Zur Reife gehört eine innere Ausgeglichenheit, eine Heiterkeit und Gelassenheit der Seele, gehört vor allem auch der lächelnde *Humor*. Ein Humor, der ebenso weit entfernt ist von einem unverantwortlichen Getändel wie von derbem Scherz und Spott. «Der Humor trägt die Seele über Abgründe hinweg und lehrt sie mit ihrem eigenen Leide spielen», sagt ein Philosoph. Der reife Mensch ist bei sich selbst zu Hause, innerlich frei und unabhängig von seinen Mitmenschen und doch allem Lebendigen gegenüber aufgeschlossen, bereit zur liebenden Teilnahme am Schicksal anderer. Zu schenken, andere glücklich zu machen, ist ihm Glücks genug. In einem der seltenen Frauenbücher, die sich intensiv mit der Frau nach der Lebensmitte beschäftigen — «Eine Frau über Frauen» von Marianne Leibl — heißt es:

«Die Ueberwindung der unvermeidlichen Lebenskrise, die zu einer Selbsterneuerung und Verwandlung der Seelenkräfte führt, leitet auch eine zufriedene und fruchtbringende Lebensperiode ein und führt so die reife Frau zur Entfaltung ihrer besten Kräfte und Fähigkeiten. Wenn sie den Lebensabend weise, bewusst und kraftvoll zu gestalten versteht, wird sie noch Jahre voll Lebensfreude und Schaffenskraft erleben und ihren Anteil am Glück erhalten.»

Wer sind, in unserer heutigen Sprache gesprochen, «die da gepflanzt sind im Hause des Herrn»? Sicher sind es nicht die Ewig-Betriebsamen, Geschäftigen, die in der Jugend nach dem Manne in gesicherter Lebensstellung jagen, später vielleicht durch ihre Erwerbsarbeit der Familie einen möglichst hohen Lebens-

standard erkämpfen, die wohl alles für ihre eigenen Kinder aufs Spiel setzen, aber an fremder Not teilnahmslos vorbeisehen. Es sind nicht die Frauen, die beständig nach aussen schauen — was die Nachbarin hat und tut — und darüber vergessen, sich eine eigene *innere Welt* aufzubauen, ihrem Leben einen innern Sinn zu geben. Hat nicht Jesus die geschäftige *Martha*, die ihre Schwester anklagt, weil sie ihr die Fürsorge für den Gast allein überlasse, mit dem Wort zurechtgewiesen: «Eines ist Not, Maria hat das beste Teil erwählt.» Die gepflanzt sind im Hause des Herrn, es sind doch wohl diejenigen, welche Martha und Maria in sich vereinigen, die nach aussen Wirkenden und nach innen Schauenden, die Täglichen und Empfangenden, die in zwei Welten Beheimateten. Wir denken an Gotthelfs «Käthi die Grossmutter», die mit rührendem Fleiss ihr dürftiges Aeckerlein betreut aber weiss um das, was ihre Seele nährt und stärkt, und die darum grünt und frisch bleibt bis ins Alter.

Die Seele richtig ernähren, eine geistige Welt in sich aufbauen, unentwegt und täglich neu den Sinn seines Lebens zu ergründen und zu erfüllen suchen, das ist wohl der Weg zum getrosten Alter. Mohammed sagt: «Wenn ich zwei Laibe Brot hätte, so würde ich einen davon verkaufen und weisse Hyazinthen dafür erstehen, um meine Seele zu nähren.» Ist es nicht so, dass heute sehr viele Menschen überfüttert sind — geladen mit äusseren Eindrücken, aber unterernährt, innerlich leer und armselig. Für sie gibt es kein Dennoch, sie werden nicht grünen und blühen bis ins Alter, sondern sich auflehnen, klagen, verbittern.

Es ist nicht zufällig, dass das 20. Jahrhundert mit seinem nervenzerreißenden Arbeitsleben den Begriff der *seelischen Hygiene* geprägt hat. Wie der Mensch um die Massnahmen wissen muss, die der Gesunderhaltung seines Körpers dienen, so muss er vor allem nach der Lebensmitte auch wissen, wie er sich vor seelischer Krankheit schützen kann. Nur dass es da keine allgemeingültigen Rezepte gibt. Jede Frau muss den Weg zu ihren innern Kraftquellen selber suchen, muss gleichsam den innern Ordner kennen, der das gestörte Gleichgewicht herstellt. Die einen finden Hilfe in den östlichen Methoden der Atemgymnastik, in Yoga und Meditation, andere in einer bewussten Lenkung der Gedanken, wieder andern gibt der Traum und seine Deutung wertvolle Ratschläge für innere Entwicklungsmöglichkeiten, die einen erholen sich in Natur- und Kunstgenuss, die andern in der Betätigung ihrer schöpferischen Kräfte, im Malen und Musizieren. Irgendein

Hobby dieser Art ist jeder alternden Frau zu wünschen. Jedenfalls aber ist es in der zweiten Lebenshälfte der Geist, der den Körper bei Kraft und Gesundheit erhält und seine Lebensfähigkeit verlängert.

Dass es ein getrostes Alter gibt, das beweisen viele Frauen der Vergangenheit und Gegenwart, hochbegabte Dichterinnen, Frauen, die in sozialer Arbeit oder im Kampf für eine bessere Welt ihre Kraft verströmen und erneuern, aber auch schlichte Heldinnen des Alltags.

Die im Jahre 1854 in Paris geborene und 1927 in Lausanne verstorbene Emma Pieczynska-Reichenbach berichtet in ihren Briefen, wie sie durch besondere *Konzentrationsübungen* ihre Seelenkräfte so gestärkt hat, dass sie einem äusserst gebrechlichen Körper, sogar der allmählichen Erblindung und Ertaubung, standhielten. Es ist geradezu wunderbar, wie diese Frau grünte und blühte trotz des schweren Kreuzes, das ihr zu tragen auferlegt war. Ein strahlendes Beispiel einer Schweizerin, die aus ihrem Lebensnachmittag ein Kunstwerk gestaltet hat. Wie wohltuend berührt es auch, dass sie den Akzent immer wieder auf die Güter legt, die ihr geblieben sind und nicht, wie so viele alternde Menschen, beständig nach dem schielt, was ihr fehlt. So zählt sie am Ende des Ersten Weltkrieges auf, was ihr das Leben lebenswert erhält: «die Hingabe meiner Lebenskameradin, die treuen Freunde, die Sicherheit, der Frieden in der Wohnung, das tägliche Brot, sogar Brennmaterial und 16 Grad Wärme in meinem gemütlichen kleinen Arbeitszimmer.»

*Ricarda Huch*, eine grosse deutsche Dichterin, freute sich noch im hohen Alter an jedem Sonnenstrahl, der durch die Wolken bricht, sie lachte über diejenigen, die noch nicht gemerkt haben, dass man «mit 80 Jahren auch nicht viel anders ist als die andern.» *Elisabeth Rotten*, die kürzlich verstorbene Pädagogin, bezeugt in einem Brief aus ihren letzten Jahren: «Mich als winziges, aber lebendiges Glied in der Kette des Kampfes für die Ueberwindung von Machtpolitik und trügerischem Verteidigungsdenken erneut einzuschalten ist ein Altersglück, für das ich nicht dankbar genug sein kann.»

Sicher darf die Frau, so lange es geht, auch ihre Martha-Natur nicht verkümmern lassen, sich als Berufstätige nicht zu früh zurückziehen, auch nach der Pensionierung aufrecht erhalten, sich für Ehrenämter in Kirche und Gemeinde zur Verfügung stellen, sogar wenn es sie ein wenig Ueberwindung kostet; als Hausfrau

soll sie nicht aufhören für andere zu sorgen, Anteil zu nehmen am Leben der Jugend und nicht immer missbilligend den Kopf schütteln über die veränderte Welt. Als ich kürzlich in einer Klasse von ca. zwanzigjährigen Mädchen die Frage stellte, welchem Menschen sie gleichen möchten, da wurden auch Mütter und Grossmütter erwähnt. Bedeutet das Wissen darum, dass die heutige anspruchsvolle Jugend noch unserer bedarf, nicht ein Altersglück besonderer Art? Man hat etwa gesagt, jeder Betagte ernte, was er in seinem Leben gesät habe. Er wird in dem Hause wohnen, das er sich im Laufe der Jahre aufgebaut hat. Beginnen wir also frühzeitig mit der Errichtung solider Fundamente!

Neben mancherlei Beschwerden bringt uns das Alter auch ganz besonders eigene *Freuden*: Grossmutterglück, das Gotthelf in seinem «Annebäbi» so trostreich schildert:

«Die Eltern sind die Sonnen der Kinder, in ihrer Wärme reifen sie. Aber trocken sind die Eltern oft, ergriffen von des Tages Mühen, ihre Zeit gefüllt mit Arbeit, befehlen und zurechtweisen, das ist ihre wiederkehrende Aufgabe, Niederdrücken das aufkeimende Böse ihre beständige Mühe. Die Grosseltern sind der Tau der Kinder, sie sind's, die mit ihrer freien Liebe die kindliche Liebe nähren, frisch erhalten, immer ein offenes Herz haben für der Kinder Leiden und Freuden, dafür sorgen, dass das Gemüt der Kinder nicht erstarre im rauhen Leben, sondern weich und offen bleibe, dem Guten, dem Schönen, der Liebe. Und wiederum erquicken die Kinder das alternde Herz, das sonst ganz öde wäre und ebenfalls vertrocknete. Denn die Kinder sind dem elterlichen Herzen entwachsen, bedürfen der Hilfe weniger, sind verschlossener geworden, an ihrer Statt ziehen die Grosskinder ein und füllen es mit neuen Freuden, neuen Hoffnungen, erquicken es täglich mit dem Tau der Liebe.»

Denken wir an das Dichterwort:

«Das hat das Alter voraus vor den Jungen,  
dass im heute noch das Gestern lebt,  
dass ein Festkranz von Erinnerungen  
sich um jede gute Stunde legt.»

Der *Festkranz von Erinnerungen*! Wir betreten eine Stätte, ein Haus, ein Dorf, einen Wald, die uns in der Kindheit, in der Jugend etwas bedeuteten, wir begegnen einem Menschen, mit dem wir vor Jahren Schönes erlebten, und gleich schlingt sich dieser Festkranz vom Heute zum Gestern. Alles, was einst war, wird wieder lebendig, verklärt durch die Zahl der Jahre, aber

unverlierbar, ein köstlicher Schatz, den uns niemand rauben kann. Hermann Hesse, der trotz schweren körperlichen Schmerzen ein getrostes Alter erreicht hat, gibt uns den guten Rat:

«Wenn zwei alte Leute einander treffen, sollten sie nicht bloss von der verfluchten Gicht, von den steifen Gliedern und der Atemnot beim Treppensteigen sprechen, sie sollten nicht bloss ihre Leiden und Aergerisse austauschen, sondern auch ihre heiteren und tröstlichen Erlebnisse und Erfahrungen. Und deren gibt es viele.

Wenn ich an diese positive und schöne Seite im Leben der Alten erinnere und daran, dass wir *Weisshaarigen auch Quellen der Kraft, der Geduld*, der Freude kennen, die im Leben der Jungen keine Rolle spielen, dann steht es mir nicht zu, von den Tröstungen der Religion und Kirche zu sprechen. Dies ist Sache des Priesters.

Wohl aber kann ich einige von den Gaben, die das Alter uns schenkt, dankbar mit Namen nennen. *Die mir Teuerste dieser Gaben ist der Schatz an Bildern, die man nach einem langen Leben im Gedächtnis trägt und denen man sich mit dem Schwinden der Aktivität mit ganz anderer Teilnahme zuwendet als jemals zuvor.* Menschengestalten und Menschengesichter, die seit sechzig und siebzig Jahren nicht mehr auf der Erde sind, *leben in uns weiter, gehören uns, leisten uns Gesellschaft, blicken uns aus lebenden Augen an.* Häuser, Gärten, Städte, die inzwischen verschwunden oder völlig verändert sind, sehen wir unversehrt wie einst, und ferne Gebirge und Meeresküsten, die wir vor Jahrzehnten auf Reisen gesehen, finden wir frisch und farbig in unserm Bilderbuche wieder. *Das Schauen, das Betrachten, die Kontemplation* wird immer mehr zu einer Gewohnheit und Uebung, und unmerklich durchdringt die Stimmung und Haltung des Betrachtenden unser ganzes Verhalten.»

Freilich gibt es nicht nur einen Festkranz der Erinnerungen, und beim Betrachten des Bilderbuches unseres Lebens haften unsere Blicke auch auf düsteren Blättern. Wer hätte nicht sorgenvolle leidbeschwerde Tage und Nächte erlebt, wer hätte keine Enttäuschungen erfahren und wäre sich nicht des Versagens und der Schuld bewusst? Hat aber nicht ein grosser Philosoph gesagt, die Zeiten des Glückes seien *leere Blätter* im Lebensbuch, weil sie den Menschen nicht aufrütteln, ihn nicht zu tieferen Einsichten führen? Wenn wir in den Tagen des Alters auch lieber bei den sonnenbeschienenen Seiten verweilen und in Dankbarkeit des

Glückes gedenken, das uns einst beschieden war: Es ist heilsam, auch die dunklen Tage nochmals heraufzubeschwören und uns zu fragen, ob nicht gerade sie an uns geformt und gemeisselt haben, ob nicht sie daran schuld sind, dass aus uns reife Menschen wurden. Im milden Lichte des Alters werden wir auch zu dem Schwestern, das uns das Leben gebracht hat, ein mutiges Ja sagen und unsere Verfehlungen ehrlich eingestehen. Es wurde einmal betont, der Mensch des 20. Jahrhunderts müsse länger leben als der früherer Zeiten, weil er mit einer grösseren Erinnerungslast fertig zu werden habe, weil die ungeheuer bewegte Zeit — man denke an die zwei Weltkriege, an die Umwälzungen im täglichen Leben — ihm so viel zu verarbeiten aufgabe. Jedenfalls gehört eine solche *Lebensbilanz*, ein sich Rechenschaft geben über Vergangenes, Erreichtes und Unerreichtes auch zu einem getrosten Alter.

Liebe Zuhörerinnen! Nun werden Sie, fast etwas ungeduldig, fragen: Ist das getroste Alter nicht eine Sache der besonders Begnadeten, derjenigen, die, von keinen äusseren Sorgen belastet, ein Leben der Besinnlichkeit führen dürfen? Die ihre Zeit zu Spaziergängen auf stillen Waldwegen, zum Lesen guter Bücher, zum Anhören des Besten, was uns aus dem Radioapparat entgegenströmt, benutzen dürfen? Solche Menschen gibt es. Möchten sie dem Herrgott täglich danken für das Geschenk eines solchen Lebensabends!

Wir wollen aber auch derer gedenken, die noch im hohen Alter die bedrückenden Alltagssorgen nicht los werden; denen die AHV-Rente zu wenig zum Leben und zu viel zum Sterben gibt. Da erwächst denen, die noch im täglichen Leben stehen, eine grosse Aufgabe. Wir dürfen nicht ruhen, bis alle alten Menschen ihr Plätzlein an der Sonne gefunden haben. Manches geschieht für sie in unserem Wohlfahrtsstaat. Wir denken an wirklich gefreute Altersheime und -Siedlungen, an den Einbau von Alterswohnungen in neuen Wohnblöcken. Wir denken an die Bemühungen, alte Menschen möglichst lange in ihren geliebten vier Wänden zu belassen durch die Vermittlung von Hauspflegerinnen. Unterstützen wir all das, was die Stiftung «Für das Alter» seit Jahrzehnten für unsere Greise und Greisinnen tut! Auch heute bedeutet eine Zusatzrente, in taktvoller Weise übermittelt, gar vielen eine ersehnte Hilfe. Es geht nicht nur um die Befriedigung der dringendsten Lebensbedürfnisse. Auch der alte Mensch hat noch heimliche Wünsche. Vor allem möchte er weiterhin

andere beschenken, seiner Dankbarkeit Ausdruck geben können. Aber nicht nur materielle Not ist dem getrosten Alter im Wege. Auch die *Vereinsamung* kann eine drückende Last sein. Der Mensch bedarf auf allen Lebensstufen, ganz besonders aber auf seiner letzten Wegstrecke, des verständnisvollen und teilnehmenden Mitmenschen. Er braucht jemanden, dem er klagen, erzählen kann, der mit ihm von seinen Erinnerungen zehrt. Ich freue mich immer, wenn ich erfahre, wie die Frauenvereine ein wenig Freude in das Leben des Alters tragen: Durch Altersnachmittle, Feste, Ausfahrten, Besuche. Auch die Kirche, vor allem die Gemeindeschwestern, sind sich dieser schönen Aufgabe bewusst. Dass auch Jugendorganisationen, Gesangvereine, zuweilen sogar Schulklassen etwas Trost und damit Mut und Vertrauen ins Altersstübchen bringen, ist erfreulich. Aber diese Welle der Verantwortung unseren Alten gegenüber müsste alle erfassen, die noch trinken dürfen vom goldenen Ueberfluss der Welt. Wenn einerseits jeder Einzelne dazu berufen ist, sich einen Garten anzulegen, in dem er im Alter sich ergehen kann, d. h. Schätze sammeln, die weder Rost noch Motten fressen, so sind wir anderseits auch dazu da, ein paar Blumen dorthin zu tragen, wo ein Garten mangels sorgsamer Pflege verödet daliegt.

Für uns alle ist es wichtig, dass wir jede Stufe, auf die uns das Leben führt, von Herzen bejahen und lieben, auch die Zeit der weissen Haare und der schwindenden Kräfte. Die Jahre des Alters haben ihren Sinn und stellen uns vor neue Aufgaben. Diesen Sinn gilt es zu erfassen, die Aufgaben gilt es zu sehen. Das heisst getrostes Alter. Gerade heute, in der Zeit der Lebensverlängerung, wollen wir das Wort des Amerikaners beherzigen: «to add life to years, not just years to life.» Nicht um die Zahl der Jahre geht es, sondern um das, was wir mit diesen uns geschenkten Jahren machen, mit welchem Leben wir sie erfüllen.

Aber freilich: Auch dort, wo der Mensch gepflanzt ist im Hause des Herrn, wo die Frau sowohl ihre Martha wie auch ihre Marien-natur entwickelt hat, wo sie nach aussen gewirkt und ein Innenleben aufgebaut hat, bringen ihr die alten Tage viele Schmerzen, erfüllen sie mit Wehmut und mit Trauer. Wer alt wird, muss viele seiner Angehörigen und Freunde zu Grabe tragen sehen. Die ernste Auseinandersetzung mit dem Tode wird keinem erspart, der die hohen Jahrzehnte erreicht. Auch der sorgenfreie Lebensabend, auch das getroste Alter schützt davor nicht. Sogar der Mensch, der in getreulicher Verarbeitung alles dessen, was

ihm das Leben beschert hat, innerlich reif, gütig und gelassen geworden ist, spürt etwas vom Herannahen des ernsten Gastes. Wir dürfen die Gedanken an das Ende unserer irdischen Laufbahn nicht wegweisen, sondern sie gleichsam einbauen in unsren seelischen Haushalt. Religion, Philosophie und Dichtung leisten uns dabei wertvolle Hilfe. Auch jetzt geht es um das «Gepflanztsein im Hause des Herrn», um das Wissen um ewige, um unvergängliche Werte.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegensenden  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden . . .  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

(H. Hesse)

Helene Stucki

## Voranzeige

Die Abgeordnetenversammlung der Schweizerischen Stiftung «Für das Alter» wird am 4. Oktober 1965 in Luzern stattfinden. Hauptthema der Diskussion sind die Auswirkungen des neuen Bundesgesetzes über Ergänzungsleistungen zur AHV und IV auf die zukünftige Tätigkeit der Stiftung.

Am 22. und 23. Oktober wird die Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie zusammen mit der Schweizerischen Gesellschaft für Unfallmedizin und Berufskrankheiten ihre Jahresversammlung ebenfalls in Luzern abhalten mit einem Kolloquium über Verkehrsmedizin und mehreren Referaten zum Thema des Unfalls des alten Menschen.

## Avis

L'assemblée des délégués de la Fondation suisse «Pour la Vieillesse» aura lieu le 4 octobre 1965 à Lucerne. On y discutera les répercussions de la nouvelle loi fédérale sur les prestations complémentaires à l'AVS et l'AI sur l'activité future de la Fondation. Les 22 et 23 octobre 1965, la Société suisse de gérontologie et la Société suisse de médecine des accidents et des maladies professionnelles tiendront leur assemblée annuelle commune également à Lucerne. Elles organiseront un colloque sur la médecine du trafic et feront présenter plusieurs exposés concernant l'accident chez les vieillards.