

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

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 48 (1970)

**Heft:** 2

**Artikel:** Vorbereitung auf das Alter [Fortsetzung]

**Autor:** Vischer, A.L.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721402>

### 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:** 13.01.2026

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

## Vorbereitung auf das Alter

(Fortsetzung)

Wir haben unseren Lesern gezeigt, wie und in welchem Umfang wir uns beizeiten in bezug auf unseren körperlichen Zustand auf das Alter vorbereiten können.

Nun ist der Mensch ein soziales Wesen, wir leben nicht in einem luftleeren Raum. Je mehr wir in die höheren Jahre aufsteigen, verändert sich mit unserem Befinden unsere Umgebung. Der Mensch war in der Kindheit hilfsbedürftig, mit dem Altwerden wird er es wieder. Je älter man wird, wünscht man sich, es bliebe alles so, wie es bisher gegangen ist. Man macht Anspruch auf Permanenz, als ob mit dem Altwerden nicht auch unser Schicksal unabwendbar mit Abschied, Trennung und Tod verbunden wäre.

Es ist dem Verfasser dieser Zeilen ähnlich ergangen wie dem amerikanischen Gerontologen J. Still, wenn er schreibt: «Als ich begann, mich mit den Problemen des Alters zu befassen, war mein ganzes Interesse auf die biologischen und krankhaften Vorgänge gerichtet. Mit der wachsenden Erkenntnis wurde mir klar, welche grosse Rolle die psychologischen, seelisch-geistigen Entwicklungen bei diesen Vorgängen spielen. Und als ich den Ursachen der seelischen Störungen nachging, so kam ich zur Einsicht, wie oft diese auf ungünstige soziale Verhältnisse zurückgehen.»

Für das, was eben gesagt wurde, und ebensosehr für die folgenden Ausführungen gelten zwei Einschränkungen.

1. Jeder altgewordene und alte Mensch ist für sich ein individuelles Problem. «Den alten Menschen», allgemein gesprochen, gibt es gar nicht. Während die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes unter den gesetzmässigen Gesetzen des Wachstums vor sich geht, vollzieht sich das Altwerden einerseits unter dem Einfluss der Vererbung und Konstitution, anderseits sind daran beteiligt: Umwelteinflüsse und die ganze biologische und pathologische Lebensgeschichte. Der alte Mensch trägt die Runen seines Lebens nicht nur in seinem Antlitz, sondern in der Totalität seiner Persönlichkeit. Jeder menschliche Lebenslauf ist etwas Einmaliges und Einzigartiges. Der alte Mensch kann nur auf Grund seiner Vergangenheit verstanden werden. Wer irgendwie mit einem Betagten zu tun hat, sollte über seinen vorangegangenen Lebenslauf orientiert sein. Die Bedeutung, die

Wertschätzung des Altgewordenen beruht ja in seiner einstmais für die Allgemeinheit geleisteten Arbeit, auf seiner Stellung im Beruf, im Verhalten in der Familie.

2. Wir dürfen nicht übersehen, dass die seelischen Vorgänge im Alter nicht selten einen krankhaften Charakter annehmen. Es fällt oft schwer zu sagen, wie weit es sich um altersbedingte, seelische Entwicklungen handelt und wo eindeutig hirnorganische krankhafte Erscheinungen beginnen. Oft ist eine scharfe Trennung dieser Uebergänge gar nicht möglich. Deshalb drängt sich eine Fühlungnahme der psychologischen und sozialen Altersforschung mit der Psychiatrie auf. Nun hat sich die moderne Psychiatrie ganz wesentlich geriatrisch orientiert, es sei hier auf die wertvollen Beiträge der schweizerischen Psychiater Kielholz, Repond und Stoll erinnert. Manche geistig-seelischen Vorgänge lernen wir in ihren Anfängen besser verstehen, wenn wir sie aus der Sicht des krankhaften Uebertreibens und Uebersteigerns, wie sie der Psychiater beobachtet, sehen.

Bei den seelischen Wandlungen im Alter treten meistens keine neuen Eigenschaften zutage, es kommt vielmehr zu einer Auslese von vorbestehenden Charakterzügen; die, die bis dahin wenig auffallend waren, erfahren eine Zuspitzung, andere, die durch Erziehung und Disziplin zurückgedrängt waren, werden durch Enthemmung und Affektinkontinenz auffällig. Nicht selten erscheint der krankhaft veränderte Mensch wie eine Karikatur seiner früheren Persönlichkeit.

Für die Erhaltung des seelischen Gleichgewichts und für sein inneres Wohlbefinden kommt es darauf an, ob es ihm gelingt, das Altwerden mit allem, was darin beschlossen ist, zu verarbeiten und sich damit abzufinden.

Es ist zweifellos hilfreich, wenn wir das Altwerden nicht als ein auf uns zukommendes böses Schicksal betrachten. Vielmehr sollen wir uns klar machen, dass wir mit dem Altwerden einen biologischen Vorgang erfüllen, der dem Menschen wie allen kreatürlichen Wesen auferlegt ist und der sich unter dem Walten einer höheren Ordnung vollzieht.

Nach dem Gesagten werden wir aus dem bunten Vielerlei, was das Menschenleben im Alter mit sich bringt, einiges herausgreifen, was zur Vorschau und Vorbereitung nützlich ist.

Beginnen wir einmal ganz nüchtern mit den Finanzen. Da ist eines sicher: Die Einkünfte werden kleiner. Freilich werden unsere Ansprüche mit dem Altwerden auch geringer. Die Aus-

gaben für Anschaffungen von Kleidern, für Extras werden weniger gross sein; dafür kommen neben der zunehmenden Teuerung vielleicht vermehrt Aufwendungen für ärztliche Behandlung und Spitalaufenthalt in Betracht. Man möchte sich aber doch zuweilen eine Abwechslung leisten. In jedem Fall muss das Budget, das uns zur Verfügung steht, rechtzeitig und realistisch überdacht werden. Wir werden es nicht bereuen, wenn wir uns von einem Fachmann beraten lassen. Müssen wir für die Kinder sparen? Heutzutage ist es das Bestreben der Jugend, in jeder Hinsicht unabhängig zu sein. Es ist gut, einigermassen zu wissen, welche Mittel uns für den Lebensunterhalt und für Nebenausgaben zur Verfügung stehen. Können wir uns gewisse Annehmlichkeiten und Liebhabereien, zum Beispiel ein Auto, noch leisten? Ich weiss von Bekannten, die im Hinblick auf die kommenden Tage weise vorgesorgt haben. Sie nahmen vor der Zeit der Pensionierung, als die Mittel noch reichlicher flossen, eine Reihe von Anschaffungen vor, die ihnen später dienlich sein würden: Sie erstanden einen besseren Radioapparat, einen Plattenspieler, ein Fernsehgerät oder eine neue Waschmaschine. Im Hause liessen sie notwendig gewordene Reparaturen oder Umbauten ausführen; also Ausgaben, für die das Budget der späteren Jahre kaum reichen würde.

Manche Leute, die beabsichtigen, in eine bequemere, aber kleinere Wohnung zu ziehen, vermögen es nicht, sich von Dingen zu trennen, die ihnen zeitlebens ein vertrauter Besitz waren. Andere haben sogar den Drang, nichts wegzugeben, oft nichts-nutzige Dinge wie alte Zeitungen, Stoffreste usw. So bürstet eine alte Witwe die Anzüge des verstorbenen Mannes, behält sorgfältig seine Wäsche oder seine Krawatte mit dem Gedanken, der Sohn könnte sie einmal tragen. Und was geschieht, wenn die Frau dann stirbt: die ungeduldige Schwiegertochter schickt den ganzen Kram ins Trödlergeschäft! Da handeln andere Frauen wohl richtiger, etwa die Frau, die nach dem Tode des Gatten ihren ganzen Hausrat, der immerhin ein Einfamilienhaus gefüllt hatte, verkaufte und mit dem persönlich unentbehrlichen Hausrat wie Bett, Tisch, Schrank in eine Einzimmerwohnung zog, oder eine andere, die mit 65 Jahren ihr grosses Haus mit Garten verkaufte und nur die Möbel für eine Dreizimmerwohnung zurückbehält. Ihr Mann half ihr im Haushalt, und beide lebten vergnügt in der kleinen Wohnung. Als sie starb, vermochte der Mann mit Unterstützung einer Raumpflegerin sehr wohl den

kleinen Haushalt selbständige zu führen; in dem grossen Haus wäre er verloren gewesen. Auf alle Fälle lässt es sich leichter rechtzeitig freiwillig und nach genauer Prüfung von vielen Dingen Abschied nehmen, als wenn wir durch äussere Umstände dazu gezwungen sind. So vermeidet man übereilte Notlösungen, die sehr oft ungünstig ausfallen.

Es ist auffallend, wie alte Eltern am Besitz von Dingen kleben, die für sie völlig unnötig geworden sind und obendrein Raum beanspruchen, wie sie zögern, sie an ihre Nachkommen oder liebe Angehörige zu Lebzeiten weiterzugeben, denen sie damit eine Freude bereiten würden.

Damit sind wir bei der Wohnungsfrage angelangt; sie ist für die altwerdenden und alten Menschen von zentraler Bedeutung. Je mehr sie in ihrer äusseren Beweglichkeit durch körperliche Behinderungen eingeschränkt sind, um so mehr sind sie besonders zur Winterszeit auf ihre Wohnung angewiesen. In ihr finden sie Geborgenheit und Wohligkeit. Welche Wichtigkeit der Wohnung und überhaupt der Unterbringung der Betagten zukommt, darüber wissen Wohnungsämter und alle, die in der Altersfürsorge stehen, am besten Bescheid. Uebrigens braucht man nicht in einer fürsorglichen Tätigkeit zu stehen, um zu erfahren, wie dieses Problem die Alten, und zwar in allen sozialen Schichten, beschäftigt. Immer vernimmt man die folgenden Fragen, die mit Sorgen und Bangen verbunden sind: Ist meine Wohnung zu kostspielig? Wo verbringe ich meine alten Tage? Wie lange reichen meine Kräfte noch aus, um in der zu grossen Wohnung oder im weitläufigen Haus den Haushalt zu führen? Wie lange reichen noch die Kräfte, um die steile Treppe zur Wohnung mehrmals täglich hinaufzusteigen? Wer denkt an so etwas, wenn er sein Herz nicht spürt, nicht kurzatmig ist und ihm die Gehwerkzeuge noch vorbehaltlos und unbehindert zur Verfügung stehen. Wenn es mit dem Herzen nicht mehr recht gehen will und die Beine steif werden, dann sieht alles anders aus.

Oft erweist sich die Wohnung als zu abgelegen, um in den nächsten Läden die Einkäufe zu besorgen.

Der Leser kommt bei diesen Fragen sehr bald zur Einsicht, dass es dabei nicht allein um die Wohnung geht, vielmehr kommt es ebenso sehr darauf an, ob noch eine Hilfe oder Hilfen vorhanden sind. Wenn dies nämlich der Fall wäre, so fände die Wohnungsfrage ihre Lösung. Wir stehen vor einem eigentlichen

sozialen Notstand. Bleiben wir vorläufig bei der Wohnung. Der alte Mensch wünscht sich ein gesichertes Dasein, und in diesem Dasein steht die Wohnung im Mittelpunkt.

Was die Wohnung für die alten Leute im tiefsten Sinne bedeutet, erfahren sie am eindrücklichsten, wenn sie diese aus irgendeinem Grund verlassen müssen. Gerade in unseren Tagen ereignet es sich leider nicht allzusehr, dass alte Leute, die seit Jahrzehnten in einer Wohnung lebten und sich in ihr heimisch fühlten, aus dieser wegen Abbruch vertrieben werden. Es zeigt sich dann sehr eindrücklich, welch starke Bindungen mit der Wohnung verknüpft waren.

Jüngere vermögen sich kaum vorzustellen, welche Bedrängnis und Unruhe in ein bisher behaglich dahinfliessendes Altersdasein hineingetragen werden. Es bleibt nicht bloss beim Verlassen der Wohnung; man muss sich auch von der Nachbarschaft, von vertrauten Gesichtern der Umgebung, von den Läden, in denen man bekannt war, und von vielem anderem trennen.

Nun gibt es Leute, die gezwungen sind, aus einem äusseren Grund auf das Alter hin die frühere Wohnung zu verlassen. Zum Beispiel, wenn ihnen bis dahin eine Dienstwohnung zur Verfügung stand. Andere suchen freiwillig sich zu verändern. Sie suchen nach einem Ort, der ihnen als Wohnsitz im Ruhestand besonders zusagt.

Es sind gar manche Ueberlegungen, die solchen Plänen zugrunde liegen. Wir wollen einige herausgreifen: Viele Menschen sind Gartenfreunde. Diese Liebhaberei beginnt meistens im reifen Mannesalter; wir dürfen sie wohl mit Recht zu den schönsten und sinnvollsten Freizeitbeschäftigungen zählen. Im Alter wird sie fast zum Lebensinhalt. In einem Vorort oder auf dem Lande finden sich zweifellos die besten Möglichkeiten für die Gartenpflege. Aber genügt sie uns als dauernde und ausschliessliche Beschäftigung? Was dann, wenn unsere Körperkräfte der Arbeit im Freien nicht mehr gewachsen sind? Gartenarbeit erfordert viel Bücken. Und wie beschäftigen wir uns zur Winterszeit? Können wir auf den bequemen Verkehr mit Kindern und Freunden verzichten? Vermögen wir ohne allzu grosses Bedauern auf den Stammtisch, auf die Vorzüge der Stadt, auf den Besuch von Kino, Theater, Vorträgen usw. verzichten?

Nicht wenige träumen von der Schönheit des Lebensabends im sonnigen Süden oder sonst einer herrlichen Gegend, die man in den Ferien kennengelernt hat. Dort lässt sich's gut leben, so

dachte man. Wie könnte es anders sein, als dass man dort einmal seinen Ruhestand besonders herrlich geniessen würde. Wir kennen eine Reihe von Menschen, die sich dort in ihren alten Tagen sehr wohl fühlen. Wenn wir uns diese Leute näher ansehen, so sind es meistens bewegliche, unternehmungslustige Naturen, die sich selbst genügen und an ihrem früheren Wohnort keine allzu tiefen Wurzeln geschlagen hatten. Menschen, die «überall und nirgendwo» daheim sind.

Hier müssen wir eine Bemerkung in bezug auf die Wohnungsfrage einschalten, die zur Vorbereitung auf das Altwerden nicht übergangen werden darf. Es fällt auf, dass Leute, die sich der Lebensmitte nähern, ein Haus oder ein Häuschen für sich erstellen lassen — auf die Grösse kommt es nicht an —, dessen Bauart und Zugang in keiner Weise den Bedürfnissen und Behinderungen der kommenden Jahre ihrer Bewohner entspricht. Man staunt, wie wenig überlegt die Architekten diesem Umstand Rechenschaft tragen. Solche Wohnungen haben zu viele Niveauunterschiede, hohe Türschwellen, glatte, glänzende Fussböden, welche das Auge blenden. Besonders eindrücklich tritt dies bei den Zugängen zu Tage. Oft sind es Steinplatten, die im Winter mit Schnee und Eis bedeckt sind, und dazu ohne Geländer oder Handlehnen. Bei der Bewohnerin eines hochgelegenen kleinen Hauses stellte sich bald ein schmerhaftes Rückenleiden ein, und sie und ihre Besucher gerieten in grösste Verlegenheit. Bevärtiglich ist auch, wie wenig sich die Architekten um das Badezimmer kümmern, wo den altgewordenen Menschen Unbequemlichkeiten, ja Gefahren drohen. Die Einbauwannen sind meistens zu hoch, der Einstieg ist behindert, es fehlt an Handgriffen und am Boden der Gummigleitschutz, usw.

Manche haben die Absicht, aus irgendwelchen Gründen ihre frühere Umgebung zu verlassen. Unter den Neuansiedlern im Tessin begegnen uns nicht wenige Menschen, die nicht alltägliche Lebensschicksale hinter sich haben; sie dienen dem Durchschnittsbürger nicht als Vorbild.

Wir wissen von mehreren Fällen, bei denen das Experiment gründlich misslang. Sie zeigen uns, welches Risiko man mit dem Wegzug eingehet. Gerade bei Eheleuten kann das Risiko gross sein. Beide Teile waren vielleicht für den Plan einer Uebersiedlung begeistert, die beiden waren aber in ihren Ansprüchen oder in ihrer Anpassungsfähigkeit sehr verschiedene Naturen. In einem Fall kam es zu einem schweren Konflikt. Der Mann fühlte sich in

der neuen Umgebung rasch heimisch; sein heiteres Naturell verschaffte ihm Zugang zu den Einheimischen. In der Osteria schloss er gute Freundschaften. Der Frau gelang es beim besten Willen nicht, Wurzeln zu schlagen; Land und Leute blieben ihr fremd. Ein menschlicher Anschluss blieb ihr versagt. Immer mehr vermisste sie ihren früheren Bekanntenkreis, die vertrauten Gesichter, denen sie in der Heimat täglich begegnete. Sie wurde tief unglücklich. Bei dieser so ganz verschiedenen Einstellung zum neuen Leben kam es zu einer Entfremdung der beiden Partner. Die Frau kehrte allein zu einer Tochter zurück.

In einem anderen Fall liessen sich die Leute von einem im Süden lebenden Freund zur Uebersiedlung überreden. Es war ihnen nicht bewusst, dass dieser einen ganz anderen Charakter und eine andere Lebensauffassung als sie hatte; auch lagen bei ihm ganz besondere Voraussetzungen für eine Wohnsitzveränderung vor. Zudem hatten sie sich ganz falsche Vorstellungen vom Leben und nicht zum wenigsten vom Wetter im Süden gemacht. Auch im «sonnigen» Tessin kann der Winter recht rauh und ungemütlich sein. Es kommt auch vor, dass Leute, bei denen es anfangs im fremden Land ganz gut ging, in Schwierigkeiten geraten, wenn ein Ehepartner vorzeitig altert oder krank und gebrechlich wird. Etwas anderes ist — freilich können sich das nur wenige leisten —, wenn alte Menschen, seien sie verheiratet oder alleinstehend, ihren bisherigen Wohnsitz beibehalten und sich daneben von Zeit zu Zeit in eine Kleinwohnung aufs Land zurückziehen. Eine solche «Wechselwirtschaft» bringt einen wohltätig wirkenden, abwechslungsreichen Rhythmus in ein Altersdasein.

Gewiss, es gibt Menschen mit einer besonders glücklichen Veranlagung, die sich in allen Situationen zurechtfinden. Solchen Lebenskünstlern gelingt es auch, mit ihren Schwierigkeiten fertig zu werden. Sie vermögen sich auch ins Widerwärtige zu schicken. Es sind aber deren nicht allzu viele. Im allgemeinen tut man gut daran, nichts dem Zufall zu überlassen. Es ist immer nützlich, wenn man sich im Hinblick auf die Vorbereitung auf das Alter mit seinen Nachkommen, Freunden und Bekannten gründlich darüber ausspricht. Eine solche Aussprache erhellt die Situation, hilft uns weiter, manches wird uns klar, an das man nicht gedacht hat.

Gewiss empfinden nicht alle Menschen dieses Erleben der Vereinsamung mit der gleichen Intensität. Es gibt kontaktarme

Einzelgänger, denen am Umgang mit Mitmenschen nichts liegt; andere sind es durch missliche Lebenserfahrungen geworden. Für die meisten ist aber Einzelgang, die Vereinsamung ein trauriges Schicksal, an dem sie leiden. Wie kann den Vereinsamten geholfen werden? Wie kann sich der Einzelne vorbereitend dagegen schützen? Eine grosse Hilfe ist es, wenn man sich einer Gemeinschaft von Menschen anschliesst, denen man sich zugehörig fühlt, die ein gleiches Ziel verfolgen. Vereine erweisen sich als sehr wertvoll, an denen es ja bei uns nicht mangelt. Wir denken an Turnvereine, Männer- und Frauenchöre, aber auch kirchliche, überhaupt an Gemeinschaften auf religiösem Boden. Oft beobachtet man, dass Alte den Verkehr mit gleichaltrigen Jugendfreunden wieder aufnehmen. In den Jahren der vollen Berufstätigkeit fehlte es an Zeit, diesen Umgang zu pflegen, man steckte tief in der Berufsarbeit, oder man war von der Familie vollauf in Anspruch genommen. Man hatte auch seine gesellschaftlichen Verpflichtungen. Zudem war man gezwungen, den Umgang mit Menschen zu pflegen, mit denen man durch geschäftliche und berufliche Interessen zusammengeführt wurde. Eine solche Gemeinsamkeit löst sich dann auf natürliche Weise mit dem Aelterwerden auf. Dafür treten Leute wieder in den Gesichtskreis, mit denen man einst innerlich verbunden war. Wir sind dann erstaunt, wie es dem andern Teil gleichgeht und dass für ihn die Wiederbegegnung einem Bedürfnis entsprach. In dieser Gemeinschaft können wir uns geben als solche, die wir sind: als Alternde und Alte. Es zeigt sich, dass es mit der Wiederauseinandersetzung alter Bande und mit dem Austausch von Erinnerungen durchaus nicht seine Bewendung hat. Es entsteht nämlich eine neue Gemeinsamkeit: das gemeinsame Erleben der besonderen Lebenslage mit ihren Nöten und Schwierigkeiten. Der Umgang und die Aussprache mit gleichaltrigen Weggefährten erleichtern das klare und nüchterne Erfassen der eigenen Situation; zugleich wird uns auch der andere nähergebracht. Im Gedankenaustausch mit dem Gegenüber können geistige Kräfte lebendig erhalten bleiben, und sie bewahren uns vor Egozentrismus.

*Dr. A. L. Vischer*