

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

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 51 (1973)

**Heft:** 2

**Artikel:** Der alte Mensch, das unbekannte Wesen

**Autor:** Stengel, Franziska

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721958>

### **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>**

# Der alte Mensch, das unbekannte Wesen

Die körperlichen Veränderungen beim alternden Menschen haben ihre seelischen Entsprechungen. Viele scheinbar körperliche Leiden, wie z. B. Magengeschwüre, Asthma, Gefäss- und Blutdruckschäden können vom Seelischen her dirigiert, ja sogar hervorgerufen werden. Das bedeutet, dass wir gerade im Alter, wenn alle Schädlichkeit vermieden werden sollte, das Gemüt zu pflegen haben. Denn die Seele wird im Gegensatz zum Körper nicht abgebaut, sondern nimmt an Reichtum zu. Jede neue Erfahrung und alles Erleben schreibt sich in Gemüt und Gedächtnis ein — wenn es auch leider wahr ist, dass die meisten älteren Menschen mit diesen Schätzen ihres Seelenlebens wenig anzufangen wissen.

Die Umwelt ist nicht immer mit dem Alternen einverstanden, ist oft skeptisch, beurteilt ihn abschätzig, ohne Teilnahme und missversteht ihn sehr oft. Denn seine Wertskala hat sich, ebenso wie viele Wortbedeutungen, mit den zunehmenden Jahren geändert, und so können wir ruhig sagen, dass der alte Mensch in vieler Hinsicht ein unbekanntes Wesen ist.

Der Familienfriede wird oft durch Unzufriedenheit, durch Kritisieren, durch Nörgelein, auch durch schlechte Laune, Niedergeschlagenheit oder durch abrupte Zornanfälle gestört. Die Umwelt kann mit der Innenwelt des Alten nur selten aus Erfahrung zurechtkommen, so dass viele Urteile ungerecht ausfallen, ja feindselige Gefühle unter sonst einander liebenden Menschen Platz greifen. Die Animosität gegeneinander wird im Familienleben vordergründig verdrängt, weil man sich eben nicht zugeben will, dass man gegenüber diesen vertrauten Menschen auch ungute Gefühle hegen kann. Selbst im Trubel und mitten im Schosse der Familie vereinsamen dann alte Menschen. Zwar ist es richtig, dass die Familie unersetzbar

bleibt, als jene Gruppe, in der man nicht nur zu leben gewohnt ist, sondern in der man sich vor allem geborgen fühlen kann. Gerade deshalb wird es für alternde Menschen in Hinkunft wichtiger sein als je zuvor, die eigenen alten hergebrachten Gewohnheiten zu überprüfen, ihre Haltung innerhalb der Familie anzupassen, ja, sich bewusst zu werden, dass in dieser Phase des Lebens sich die eigene Rolle ihr gegenüber ändert.

Man geniesst in unserer Leistungsgesellschaft als alter Mensch nicht das Ansehen wie früher. Die Minderungen der Leistung, die Einbussen <sup>abnehmen</sup> im Körperlichen sind da, werden aber tunlich verborgen. Man versucht sie hinauszuschieben, zu verleugnen, zu verdrängen. Jugend gilt beinahe als Tugend, so dass auch der Kampf der eigenen Eitelkeit mit dem Geltend-bleiben-Wollen, mit dem Jung-bleiben-Wollen oft zu unerbaulichen Verhaltensweisen führt.

**Mehr Einsicht — mehr Hinnahmefähigkeit**  
Wir möchten nun zeigen, wie die Umwelt mit den alten Haus- und Zeitgenossen umgehen kann, ohne sich dabei selbst als Opfer zu fühlen. Anderseits möchten wir die Alternden aufrufen, sich zu bemühen, ihre Umgebung, ihre Familie, ihren Bekannten- und Freundeskreis zu verstehen. Auch der alternde Mensch muss lernen, dass jede Generation, ja fast jedes Lebensjahrzehnt neue Lebensformen, Anschauungen, Rhythmen entwickelt und dass ihr das Recht dazu zugestanden werden muss, selbst wenn nicht alles verständlich ist oder annehmehmenswert erscheint.

In unseren Schulen wird darüber leider noch wenig berichtet und wir können nur hoffen, dass sich das bald ändert. Sonst wird mindestens ein Drittel unserer Zeitgenossen unglücklich leben, unverstanden und unverstehend.

### Geschwindigkeit ist relativ

Die Muskeln und Gelenksbänder werden im Alter unelastischer und wasserärmer, also ebenso wie die Haut trockener, brüchiger, leichter zerreissbar. Da die Natur ihre altgewordenen Kinder nicht weniger liebt als die jungen, schützt sie sie: Man geht langsamer, kleinschrittig «vorsichtiger». Der runde Rücken lenkt den Blick nach abwärts und man sieht daher beschränktere Gebiete. Da schadet Antreiben von der Umwelt her, Drängen macht eher stutzig und unwillig. Man darf in dieser Rhythmusverlangsamung kein Trödelnwollen erblicken, sondern körperlich-seelisch übereinstimmende und schützende Veränderung.

Für den heutigen Strassenverkehr reagieren alternde Menschen oft zu langsam. Aber man darf nicht vergessen, dass Geschwindigkeiten von 60 km/h in ihrer Jugend absolut «riesig» waren. Wenn also ein Wagen mit 100 km/h herankommt, verschätzen sie sich beim Ausweichen im Tempo — und der Unfall ist beinahe unvermeidlich. Hier muss die Gesellschaft eingreifen, mehr Fußgängerübergänge schaffen und Fußwege kennzeichnen — anstatt sich über den Starrsinn der Alten zu beklagen. Man muss in Kurzerläuterungen den alten Mitbürgern die Verkehrsregeln *praktisch* beibringen, allenfalls in Spielen in den Erwachsenenbildungsstätten.

### Mache Pausen

Nur wenige Prozent aller alten Menschen sind stark und gesund genug, eine Arbeit oder Verpflichtung anzunehmen, die länger als drei bis vier Stunden täglich erfordert. Man sollte ihnen auch gestatten, ihre Zeitteilung freier zu gestalten. Denn die Arbeitsmoral des Alten ist zwar durchaus hoch, er *will* übernommene Pflichten erfüllen, aber Verdauungsschwierigkeiten, unregelmäßige Kreislaufvorgänge oder Wetterföhligkeit machen ihn bisweilen scheinbar unzuverlässig. Wenn man ihm dann aber Unpünktlichkeit oder gar Unregelmäßigkeit im Arbeits-



verlauf vorwirft, fühlt er sich ungerecht, weil unverschuldet gemassregelt.

Ausserdem brauchen alte Menschen nach jeder Tätigkeit von etwa eineinhalb Stunden eine mehrere Minuten dauernde Pause — eine andere Körperhaltung, z. B. eine Unterbrechung des Sitzens, damit die Lymphgefässe an der Rückseite der Oberschenkel nicht, festgesessen, die Füsse anschwellen lassen. Solche Pausen würde schon die vierzigjährige Schreibkraft benötigen, um z. B. die Bandscheiben ihrer Wirbelsäule durch ein paar Minuten Liegen auf einer Couch ausrasten zu lassen, die Muskeln zu entspannen, damit der Altersrundrücken nicht entsteht, ehe er körperlich unentrinnbar ist! Sozialhygienische Prophylaxe ist also schon in jungen Jahren nötig.

#### **Wann ist man geduldig?**

Oft macht man der Umwelt alternder Menschen den Vorwurf, sie bringe nicht genü-

gend Geduld auf. Aber für jeden ist doch Geduld etwas anderes. Nehmen wir ein Beispiel:

Das Altersgedächtnis ist erstaunlich! Fragt man einen alternden Menschen nach einem weit zurückliegenden Erlebnis, aus der Militär- oder aus der Schulzeit, dann weiss er bis ins Detail Beischeid — also ein Trost, dass man nicht *verkalkt* ist.

Die Merkfähigkeit für neue Erlebnisse, das sogenannte Neugedächtnis, lässt jedoch nach. Wenn ein Lehrer in einer Mittelschule eine Fremdsprache unterrichtet, darf er mit Recht annehmen, dass der Durchschnittsschüler für den Erwerb eines neuen Vocabels etwa eine zwölfmonatige Wiederholung in bestimmten Abständen benötigt. Erst dann ist das Wort in seinen Sprachschatz übergegangen und bei gelegentlicher Wiederholung bleibt es ihm erhalten. Ein alternder Mensch braucht dazu vergleichsweise eine zwanzigfache Wiederholung.

Ob warm, ob kalt  
zu Hause  
oder im Restaurant:



Ovomaltine um mehr  
zu leisten



Foto Winizki

Ein Handgriff mit einem modernen Korkenzieher oder die Handhabung eines Handmixers muss alten Menschen zehn- bis zwanzigmal vorgeführt und mit ihnen geübt werden, denn auch das *Muskelgedächtnis* ist für neue Dinge nicht mehr so leistungsfähig. Wer also beim Erlernen die gleichen Massstäbe für jung und alt anlegt, der hat für die Alten einfach zu wenig Geduld! Das verschlechterte Hören mit dem Wunsch nach Wortwiederholung, das verlangsamte Kauen, das umständliche Suchen verlegter Dinge, das verzögerte Sich-Entschliessen oder gar die Unschlüssigkeit fordern echte «soziale Geduld» von Umwelt und Familie. Der alte Mensch ist aber nicht aus eigener «Schuld» so verändert und bedarf verstehender, nicht hochmütiger Toleranz.

#### Ist Omaha ein Dickkopf?

Nicht bloss die einzelnen Körperzellen des alternden Organismus werden fester, starrer und steifer, auch das Seelenleben zeigt Verfestigungen. Man fixiert seine Meinungen,

man bildet statt aktueller Urteile Vorurteile aus und nimmt alles, was man bisher getan hat, als Massstab und Begründung für das Beibehalten solcher Verhaltensweisen. Die Gewohnheit wird fast zu einem Zwang. Oft wird Neues, selbst wenn es der Vernunft ganz richtig und annehmbar erscheint, von vornherein, fast automatisch abgelehnt. Darauf darf man sich nicht wundern, wenn alten Menschen oft Eigensinnigkeit, Uneinsichtigkeit, Starrsinn oder absichtlich geübte Opposition vorgeworfen wird, ja manchmal sogar das Wort *Bosheit* fällt.

Aber so mancher von diesen harten Richtern würde milder urteilen, erfuhr er aus lebenskundlichen Vorträgen, dass sich hinter dieser Verhaltensweise ein Schutzverfahren der Natur verbirgt. Denn die geminderte Leistung der Sinnesorgane und die Verlangsamung aller biologischen Rhythmen — des Stoffwechsels, der Denkverarbeitungsprozesse, auch der Bewegungsorgane — gehen eben parallel zu jener von der Natur eingeplanzten Vorsichtsmassnahme, die bei neuen



*Foto Candid Lang*

12 Situationen die Änderungsvorschläge vorerst einmal mit *nein* beantworten lässt. Der Alternde zögert aus der unbestimmten Furcht heraus, diese Änderung könnte ihn

in Situationen versetzen oder zu Handlungen verlocken, die er nicht bewältigen kann. Er fürchtet sich davor, sich vor anderen in Gesellschaft zu blamieren. Ist doch der

höchste, mit aller Kraft angestrebte Wert im Alter: die Erhaltung des sozialen Prestiges. Lob, Schmeichelei und Scheinerhöhungen bewegen alte Menschen daher oft, auf Geldjäger, Erbschleicher und unseriöse Vertreter hereinzufallen. Und Obama gibt dem Enkel die halbe Monatsrate für den Kleinwagen, blass um vor ihm zu glänzen — obwohl dadurch ihr Haushaltsbudget vielleicht in eine Notlage gerät. Hinter alledem steht letztlich nur das Bestreben, von allen geachtet und geliebt und als Persönlichkeit anerkannt, ja sogar gebraucht zu werden.

### Das vegetative Gedächtnis

Ein neues Wort: Im Alter schwindet jener Teil des Gedächtnisses, den wir *vegetatives Gedächtnis* nennen, weil es sich um Vorgänge ohne Willenseinsatz handelt. Der Alternde weiss oft nicht mehr, ob und wann er gefrühstückt hat, ob er Stuhl gehabt hat, ob und wie lange er geschlafen hat, ob er seine Medizin eingenommen hat. Oft genug leugnet er guten Gewissens Tatsachen, die die Umwelt besser beobachtet hat. Er ist deswegen kein Lügner, er weiss es wirklich schon nach kurzer Zwischenzeit nicht mehr. Für den Arzt ist die oft beklagte Schlaflosigkeit Anlass zum Verschreiben von Schlafmitteln; der vergessene Schlaf braucht aber keine solchen starken Stützen. Aufklärung und ein harmloses Beruhigungstränklein sind hier meist eine bessere Therapie.

Jüngeren erscheint ein solcher Ausfall der Erinnerung an kürzlich stattgehabte Ereignisse fast unvorstellbar, wenn nicht gar krankhaft, da sie ihres «kontinuierlichen» Bewusstseins und ihres Merkens sicher sind. Doch bei alternder Hirnsubstanz schwindet die Erinnerung an diese vegetativen Vorgänge schnell aus dem Hirnarchiv. Weder Vorwürfe noch kränkende Ungläubigkeit von seiten der Umwelt sind hier am Platz. Aber auch die alten Menschen selber müsste man zur Vorsicht gegenüber der Objektivität der eigenen Sinneseindrücke und Erinnerungen mahnen, ihnen die Zusammenhänge er-

klären, auch wenn sie es nicht gerne glauben wollen. Man muss lernen, dass eben das Hierbleibendürfen auf dieser schönen Erde bezahlt werden muss, mit Einbussen und mit Hinnahme dieser Minderungen!

### Ja — zum Verzicht!

Fast alle Erziehung besteht darin, das kleine Menschenwesen Verzicht zu lehren. Vieles, was es gerne tun möchte, darf es nicht tun, entweder weil es zu gefährlich ist oder weil Sitte und Tradition ein anderes Benehmen vorschreiben. Nicht immer kann man hier allerdings von Verzichten sprechen, da eigentlich ein Tausch vorgenommen wird: Bisweilen lockt süsse Belohnung zum Fallenlassen wilder Spiele. Auch das trotzige Verhalten beim Schlafengehen wird aufgegeben, um dafür eine Gute-Nacht-Geschichte einzuhandeln. Erfreulicherweise aber tauscht das junge Menschenkind die Hinderung seiner akuten Wünsche und Tätigkeiten am liebsten gegen Beweise des Geliebtwerdens, der Zärtlichkeit.

Erst wenn das Kind älter wird, kommt es zu echten Verzichten, wenn es vielleicht einem anderen aus Mitgefühl freiwillig sein Spielzeug überlässt. Später verzichtet man auf Geld oder Waren, um sie anderen aus Menschlichkeit zukommen zu lassen, manchmal auch, um einen Prestigegegewinn zu erzielen. Alle Spendenaktionen stützen sich auf diese Verzichtsfähigkeit, die von Mensch zu Mensch verschieden ist.

Je älter man wird, desto sicherer muss man, besonders aus körperlichen Gründen, auf so manches verzichten lernen, und die meisten Menschen tun dies hadernd und den besser Bedachten beneidend. — «Andere in meinem Alter können noch gehen, warum muss gerade ich einen Stock benützen oder daheimbleiben?» Es ist klar, dass solches Hadernd das Leben verbittert. Man sollte so einen mit dem Schicksal unzufriedenen Menschen einmal in ein Haus für Chronisch-kranken führen, damit er sieht, was es alles an

Leid und Einbussen gibt. Wenn er die oft stillen, hinnehmenden Antlitze mancher chronisch Leidender sieht, wird es ihm vielleicht aufdämmern, dass es auch einen würdigen Verzicht geben kann. Akzeptieren von Beeinträchtigungen, Hinnehmen von Einbussen und Konzentration auf die Gebiete, in denen man noch etwas leisten, etwas geben kann, weisen auf hohe, erwerbbare Menschenwürde.

Wenn man vielleicht — das gilt für jedes Alter! — einen Urlaub oder eine Reise nicht unternehmen kann, weil man statt dessen einen geliebten Menschen pflegen muss, sollte man nicht gleich das grosse Wort «Opfer» in den Mund nehmen. Auch wenn dieser Verzicht unbemerkt und unbedankt vor sich geht, vor dem eigenen Gewissen fühlt man sich erhöht, und das ist eigentlich die höchste der menschlichen Instanzen.

*Dr. med. Franziska Stengel*

*Dieser Beitrag entstammt dem Buch «Köstliches Langes Leben», auf das wir auf Seite 30 hinweisen. Wir danken dem Amandus-Verlag in Wien für die Abdruckserlaubnis.*

**Kenneth Kaunda, Präsident von Sambia, über das Alter:**

«Man kann sich das Entsetzen kaum vorstellen, das einen Afrikaner fast immer ergreift, wenn er zum erstenmal Altersheimen in der westlichen Welt begegnet. Der Gedanke, dass der Staat oder irgendeine freiwillige Organisation für die alten Menschen sorgen sollte, ist für Afrika unvorstellbar, weil er zu implizieren scheint, dass alte Leute eine Last sind, die man aus dem Wege schaffen muss, damit die Kinder ihr Leben leben können, ohne durch die Gegenwart der Eltern belästigt zu werden. In der traditionellen Gesellschaft Afrikas werden die alten Leute verehrt, und man betrachtet es als ein Privileg, sich um sie kümmern zu dürfen.»



das neue geriatrische Aufbaupräparat

- beugt Altersbeschwerden vor
- schützt und regeneriert die Leber
- aktiviert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- vertieft den Schlaf und verbessert das Gedächtnis
- wirkt der Arterienverkalkung entgegen

Kurpackungen in Apotheken!

**Geistlich-Pharma, 6110 Wolhusen**