

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 53 (1975)
Heft: 2

Artikel: "Auch eine späte Lampe spendet gutes Licht..."
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721027>

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: 07.01.2026

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

«Auch eine späte Lampe spendet gutes Licht...»

Der Zürcher Ombudsmann zur Altersvorbereitung

Regelmässig führt das evangelische Tagungszentrum Boldern ob Männedorf unter Leitung von Frau Dr. E. Kähler Kurswochen zur Vorbereitung auf das Alter durch. Letzten Herbst hat sie Herrn Dr. Jacques Vontobel, den Ombudsmann der Stadt Zürich, zu einem Vortrag über den «Wert des Alters» eingeladen. Beim stadt-zürcherischen Ombudsmann handelt es sich um den vom Gemeinderat gewählten neutralen Mittler zwischen Bürger und Stadtverwaltung, dem Beschwerden gegen Amtsstellen der Stadt Zürich unentgeltlich zur Begutachtung unterbreitet werden können. Natürlich hat er sich in seiner Stellung auch viel mit Anliegen älterer Mitbürger zu befassen.

Jacques Vontobel betonte, dass er weder als Ombudsmann noch als Gerontologe oder Fachmann für Finanz- und Unterkunftsprobleme sprechen wolle, sondern als Privatperson, die auch einmal alt werde. Zwar hat er erst kürzlich die Fünfzig überschritten, doch weiss er, dass man das Älterwerden wie jeden Lebensabschnitt vorbereiten sollte. Dass seine sehr persönlichen Ausführungen begeisterte Zuhörer fanden, wird jeder Leser verstehen. Doch lassen wir ihn nun selber sprechen: mk

Gilt heute nur Jugendlichkeit?

Das heutige Leben ist mit seinen technischen Gegebenheiten stark auf die Jungen zugeschnitten und Errungenschaften wie

automatisch schliessende Tramtüren, Wagen ohne Billeteure, beziehungslose Selbstbedienungsläden und fehlende Milchmänner nehmen wenig Rücksicht auf die Bedürfnisse älterer Menschen.

Dafür sind diese heute auf sozialem Gebiet besser gestellt, man denke nur an Pensionskassen, AHV-Renten und Krankenvorsorge — dann aber erleichtern ihnen auch Bequemlichkeiten wie Zentralheizung, warmes Wasser, Telefon und Fernsehen den Alltag.

Selbsterziehung zum Altern

Ein heiteres Alter muss früh angelegt werden, denn man kann nicht plötzlich etwas ganz anderes aus sich machen als das, was man ist. Das Schicksal der späten Jahre bestimmen wir in frühen Lebensphasen: das Alter ist dann Erntezeit. Völlig neue Charakteranlagen bilden sich kaum mehr, die vorhandenen prägen sich vielmehr schärfer aus. Wer seiner Lebtage unter Minderwertigkeitsgefühlen gelitten hat, wird auch im Alter die Angst nicht los, er werde an die Wand gedrückt, ausgenützt, gedemütigt.

Es ist ein Trugschluss zu glauben, dass wir widrige Eigenschaften wie Neid, Habgier oder Geiz und Unverträglichkeit dann ablegen, wenn sie uns im Alter hinderlich werden — nein, sie müssen rechtzeitig, in der Vollkraft des Lebens, überwunden werden, damit sie im Alter nicht überhandnehmen.

Ist Arbeit eines der höchsten Güter?

Wer aus der Arbeit eine Religion macht, wird von einer unheimlichen Leere heimgesucht, wenn er sie aufgeben muss. Darum fühlen sich soviele vor der Pensionierung in die Enge getrieben und werden mit Angst erfüllt — von Enge kommt ja das Wort Angst! Dabei ist doch die Musse etwas vom Wunderbarsten, was das Leben zu bieten hat: Freude sollte jeden erfüllen, der sich nach getaner Arbeit seinem Selbst widmen kann. Die Pensionierung bedeutet doch auch Befreiung von Zwang, von Stunden-



Der Ombudsmann der Stadt Zürich vermittelt zwischen Bürger und Stadtverwaltung. Links Frau Klauser von der Zeitlupe.

Foto H. P. Klauser

plänen und Kalenderdaten. «Wo die Vergangenheit bewältigt ist, steigert sich das Glück der Gegenwart in bisher ungekannter Weise», hat Charlotte Spitz meisterhaft formuliert. Das Alter lässt uns endlich so werden, wie wir wirklich sind oder sein möchten.

Nicht jammern und nörgeln

Mir scheint es nicht recht, wenn alte Menschen ständig jammern und die Angehörigen mit ihrem baldigen Tod zu ängstigen versuchen: ein langes Leben müsste uns selbst dann mit Dankbarkeit erfüllen, wenn es beschwerlich ist. Auch den Vergleich mit anderen, denen es vermeintlich soviel besser geht, wollen wir vermeiden und uns lieber freuen, dass das Schicksal es gut mit ihnen meint (wir sehen ja auch nicht immer hinter die Kulissen!). Versuchen wir, nicht ständig die gute, alte Zeit zu loben, sondern die Gegenwart samt ihren langhaarigen Burschen und kurzberockten Mädchen zu verstehen. Vor allem wollen wir die Zuneigung der Jungen, unserer Enkel, gewinnen — sonst öffnen wir der Vereinsamung Tür und Tor.

Freudig das Leben geniessen

Manche Autoren meinen, Reife des Alters bedeute Vorbereitung auf das Abschiednehmen, Loslösen von der Welt, Entsgagen vom Irdischen. Meine ganz persönliche Meinung dazu ist diese: Weltentfremdung ist nicht mit Gottesnähe gleichzusetzen! Wir alle, ob jung oder alt, müssen uns von Jugend an mit der Gewissheit des Todes befassen. Doch dürfen wir uns trotzdem am Leben freuen, gerade alte Menschen haben ein Anrecht dazu. Warum soll sich einer nicht im Alter ein langersehntes Möbelstück, einen neuen Teppich, ein schönes Bild oder ein gutes Kleid gönnen? Tief zuwider ist es mir, wenn ich höre: «Ich brauche nichts Neues mehr», — «das reicht jetzt schon noch», — oder «für mich ist das schon noch gut genug.»

Das Alter hat seinen eigenen Wert, seine eigene Schönheit und der alte Mensch sollte ohne Reue zurück und ohne Angst vorwärts blicken können, besonders da die Sicht auf das Alter Befreiung von mancher Last verspricht. Das Alter steht wie ein freundliches Licht vor uns, auf das wir zugehen: «Auch eine späte Lampe spendet gutes Licht.»