Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 64 (1986)
Heft: 2

Artikel: Aktiv - auch noch im hohen Alter?
Autor: Kelt, Kasper
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721863

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: 25.12.2025

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

Aktiv – auch noch im hohen Alter?

Seit einigen Jahren versuchen alle Medien, den Betagten ihre Lebensform mundgerecht zu machen. Teils aus materiellen, teils aus humanen Gründen setzen sie sich ein für ein «aktives Alter». Von den verschiedensten Seiten wird dafür die Werbetrommel gerührt. Die Rentner(innen) werden geradezu überhäuft mit Vorschlägen für eine aktive Lebensgestaltung; sie alle aufzuzählen würde zu weit führen. Immerhin sei darauf hingewiesen, dass man sich in den Altersheimen ständig bemüht, den Lebensabend der Pensionäre angenehm und sinnvoll zu gestalten: Sie können Andachten, Vorträge oder Filmvorführungen besuchen; es werden Konzerte und Unterhaltungsabende veranstaltet; sie werden eingeladen, sich an Jass- und Schachrunden, an Bastelkursen oder am Altersturnen zu beteiligen. Es gibt auch gemeinsame Ausflüge mit kleineren Wanderungen. Dazu kommt, dass auch viele Reisebüros, die eine Marktlücke entdeckt haben, «aktive Seniorenferien» vorschlagen. Und seit neuestem gibt es Seniorenuniversitäten.

All das (und manches mehr) soll dazu beitragen, die Betagten auch geistig fit zu erhalten, sie nicht in Apathie und Isolierung absinken zu lassen. Man will ihre Unternehmungslust und Kontaktfreudigkeit aktivieren; sie sollen sich nach Möglichkeit nicht nur für das körperliche Befinden interessieren, sondern in mannigfachen Betätigungen manueller oder geistiger Art eine gewisse Befriedigung finden. Die Anregungen sollen dazu führen, dass auch alte Menschen noch am aktiven Leben teilhaben können, sei es lernend oder mehr spielerisch, sei es sportlich (sogar Jogging wird vorgeschlagen!) oder nur geniessend (was auch eine Art von Aktivität sein kann). Das ist alles schön und gut. Aber es hat nur Geltung für Leute, die am Anfang ihres Rentnerdaseins stehen. Für die 62- bzw. 65jährigen, bis hin zu den 70-, vielleicht 75jährigen mögen solche Aufforderungen zur Aktivität durchaus angehen. Wer jedoch noch älter ist, wird nicht viel damit anfangen können, abgesehen von Ausnahmefällen, in denen besonders Rüstige noch Erstaunliches zu leisten imstande sind.

Ich lebe seit einiger Zeit in einem Altersheim. Unter den sehr alten, oft körperlich und/oder geistig behinderten Frauen (sie sind weitaus in der Überzahl) gehöre ich mit meinen Achtzig zu den jüngeren Pensionären. Ich habe hier Gelegenheit zu beobachten, welcher Art die Wünsche und Bedürfnisse des Grossteils der Bewohner (innen) sind. Die meisten wollen gar nicht mehr in einen sogenannt aktiven Lebensrhythmus einbezogen werden, um aus der Monotonie des Alltags herauszugelangen. Sie sind's zufrieden, wenn sie noch die Gottesdienste oder ein Konzert besuchen können; auch für ein paar Besorgungen oder einen kleinen Spaziergang sind sie gerne bereit. Aber nach den Mahlzeiten streben sie alle (ich inklusive) auf ihr Zimmer, wo sie lesen, sich Handarbeiten vornehmen oder eine Weile fernsehen. Und wo sie sich sehr häufig, auch tagsüber, nochmals zum Schlafen hinlegen. Der hübsche, wohnliche Aufenthaltsraum bleibt unbenutzt, und irgendwelche Wechselgespräche kommen kaum je zustande, höchstens beim Essen; sie beziehen sich dann fast ausschliesslich auf den Gesundheitszustand, den Schlaf, die Verpflegung und das Wetter. Von Wünschen nach mehr Aktivität ist nie die Rede. Ich habe den Eindruck, diese hochbetagten Menschen möchten am liebsten möglichst unbehelligt bleiben und sich in ihrem kargen verbliebenen Lebensraum nach eigenem Gutdünken einrichten.

Die, welche so beharrlich für eine vermehrte Aktivität werben, sollten davon Abstand nehmen, sich auch an die in sehr hohem Alter stehenden Rentner(innen) zu wenden. Deren Bedürfnisse und Interessen sind viel eingeschränkter, als man gemeinhin wahrhaben will. Das müsste, so finde ich, von den Anbietern einer aktiven Altersbetätigung respektiert werden. *Kasper Kelt*

Nachwort der Redaktion

Die 60- bis 90jährigen stellen keine einheitliche Altersgruppe dar. Auch die Bedürfnisse der jüngeren Menschen gehen – je nach Alter – weit auseinander. Immerhin zeigt die Erfahrung, dass eine massvolle «Beschäftigungstherapie» auch im höheren Alter durchaus sinnvoll sein kann – sofern die Betreffenden dies wünschen. Wir denken vor allem an das leichte Altersturnen, das heute in manchen Heimen angeboten wird und vielen Pensionären hilft, ihren Körper länger beweglich zu erhalten. Im übrigen sind wir dankbar für Stellungnahmen zum Artikel von Herrn K. K. *Rk.*