

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 64 (1986)

Heft: 5

Artikel: Aktiv - auch noch im hohen Alter?

Autor: Schütt, Elisabeth

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723747>

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: 23.02.2026

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

Aktiv – auch noch im hohen Alter?

Auf Seite 78 der Aprilnummer brachten wir einen Beitrag des 80jährigen Heimpensionärs Kaspar Kelt, der sich gegen aufgedrängte Aktivierungsversuche wehrte. In unserem Nachwort schrieben wir: «Beschäftigungstherapie auch im höheren Alter kann durchaus sinnvoll sein – sofern die Befriedenden dies wünschen.» Wir luden zur Stellungnahme ein: 12 Leser benützten diese Gelegenheit. Ihre persönlichen Erfahrungen dürften Altersgenossen, aber auch Heimleiter, Betreuer und Sozialarbeiter interessieren.

Rk.

Aus der Seele gesprochen

Was Kaspar Kelt schreibt, ist mir aus der Seele gesprochen. Man kann die Probleme legen oder stellen, es ist einfach so, dass man selbst erlebt haben muss, was einem im Alter alles blühen kann, nur dann versteht man uns. Vielleicht kann ich es mit anderen Worten definieren: «Nüme chöne, nüme dörfe und halt sehr oft auch: nüme welle, nüme möge.» Man muss sich ganz gewaltig zusammennehmen, um wieder aus dem depressiven Loch herauszukrabbeln, angesichts der vielen täglichen menschlichen, körperlichen und seelischen Nöte. Eine grosse Hilfe ist immer, wenn man anfängt, nur so für sich, aufzuzählen, wie unendlich viel Gutes und Schönes man in früheren Tagen erleben durfte, und dass es ganz sicher auch heute noch jeden Tag mindestens einmal etwas gibt, für das man zutiefst dankbar sein darf, und wenn es auch nur das wäre: ein Dach über dem Kopf, ein gedeckter Tisch, alles ist sauber, für Blumenschmuck ist gesorgt und eine verständnisvolle Seele und ein liebes Gesicht laufen einem sicher mehrmals täglich über den Weg. Man muss lernen, mit der Unvollkommenheit und den vielen Schmerzen zu leben; je eher man diese schwere Kunst beherrscht, desto schöner kann es werden.

Frau M. R. in K.

Voller Tatendrang die jüngeren, ruhebedürftig die älteren Senioren

Ich war früher Elternschul-Leiterin (Jahrgang 1905), mein Mann ist pensionierter Lehrer und Mundartschriftsteller, sechs Jahre älter als ich, aber rüstiger. Vor zwei Jahren sind wir in den

neuen Elfenau-Wohnpark gezogen. Schon früher haben wir uns aktiv und passiv mit Altersproblemen beschäftigt. Wir kamen voller Pläne hierher, haben aber genau das erlebt, was Kaspar Kelt so trefflich schildert. Wir sind hier etwa 150 Pensionäre. Unser Leiter-Ehepaar ist ausgezeichnet, obwohl – oder gerade deshalb – es nicht in erster Linie mit Psychologie und Theorie, sondern mit Anteilnahme und Güte seine Aufgabe anpackt. Es wird von allen geliebt. Es ist einfach so, dass die Vorschläge zur Aktivierung von Menschen ausgedacht werden, die noch am Beginn des Rentenalters stehen und die erfüllt sind von Tatendrang, die aber nie erlebt haben, wie beglückend Ruhe sein kann.

Man muss lernen, sich selber nicht mehr so wichtig zu nehmen, dann bahnen sich Kontakte ganz von allein an. Wer zu uns passt, wird auch früher oder später zu uns finden, doch die hochbetagten Mitmenschen wollen wir nicht ankurbeln. Wir wollen sie liebevoll begleiten, damit auch unsere Kinder und Enkel erleben, wie wir den ältesten Mitmenschen Wohlwollen entgegenbringen können. In unserer Siedlung gibt es Pensionäre, deren Interessen von Woche zu Woche geringer werden, bis sie eines Tages sanft entschlafen.

Für die anderen gibt es Angebote genug, und wir haben erfahren, dass man auch Neues ausdenken kann. So habe ich zu einem Englisch-Konversations-Kurs aufgerufen und gehört, dass auch für eine wöchentliche Italienisch-Plauderei Interesse besteht. Mit Theaterideen hatte mein Mann keinen Erfolg, aber seine Lesungen, einmal pro Monat, werden überaus geschätzt.

Herr und Frau H. und M. B. in B.

Auch Älteste wollen aktiv sein

Aktivieren ist sinnvoll, selbst im höchsten Alter. Vor einigen Wochen feierte die älteste Pensionärin des Altersheimes ihren 96. Geburtstag. Nach dem Mittagessen hatte sie erklärt, dass es sie freuen würde, wenn wir am Abend in der Cafeteria ungezwungen zusammensitzen könnten, sie werde eine Geschichte erzählen. Es fanden sich ungefähr zwanzig Personen zu dieser abendlichen Feierstunde ein. In freier Rede trug die Jubilarin eine lustige Geschichte vor, für die sie

grossen Applaus erntete. Die leuchtenden Augen der Vortragenden trübten sich, als sie auf ihr Leiden, eine fortschreitende Taubheit, zu sprechen kam. Dieses Übel verunmögliche ihr die erwünschte Kommunikation mit den Mitpensionären; der Geist verkümmere, denn auch das Lesen gehe nicht mehr so gut. Sie bat dann um weitere Beiträge. Da stand eine 90jährige Frau auf, ging mühsam, weil seh- und gehbehindert, zum Geburtstagskind, nahm seine Hand und trug mit lauter Stimme ein langes, sinnreiches Gedicht vor. Alle Anwesenden waren gerührt. Sehen Sie, Herr Kelt, wenn uns solche aktiven Altersbetätigungen vorgelebt werden, dann ist eine sinnvolle «Beschäftigungstherapie» auch im höchsten Alter noch sinnvoll und wünschenswert, wie die Redaktion im Nachwort schrieb.

Herr H. E. in L.

Turnen und Spielen nicht jedermanns Sache

Hinter jedem alten Menschen liegt ein eigenes Leben, das er mit seinem Charakter und seinen Fähigkeiten mehr oder weniger gut durchgekämpft hat. So sollte der verbliebene Lebensraum nicht karg, sondern viel persönlicher sein. Jeder sollte sich ein Tier halten oder Blumen pflegen dürfen, jedenfalls eine Beschäftigung wählen, die ihn froh macht. Die Stunden zu «verspielen» oder Gelenke-schüttelnd zu verbringen, ist nicht jedermanns Sache. Vielleicht hat der alte Mensch Schmerzen oder er ist müde geworden, die geistige Aufnahmefähigkeit zurückgegangen. Besinnlichkeit in vertrauter Umgebung. Rückblick auf das Leben und Vorausschauen auf ewiges, kommendes Leben macht viele betagte Menschen reich. Ach, würden sie doch besser verstanden.

Frau I. M. in V.

Dem letzten Ziel entgegensehen

Ich bin noch sehr aktiv. Nun hat mir der Artikel von Kaspar Kelt gezeigt, dass man auch *zu* aktiv sein und darob vergessen kann, dass wir alle, früher oder später, dem gleichen, sicheren Ziel entgegensehen. Ich habe einen grossen Freundeskreis und habe mich trotzdem schon sehr einsam gefühlt. Dann habe ich immer Trost und Kraft im Gebet und in der Stille gefunden.

Frau L. G. in B.

Keinen Zwang ausüben

Ich lebe seit zehn Monaten in einem gut geführten Altersheim, in dem geturnt, gestrickt, gestickt und gebastelt wird. Von den ungefähr achtzig Pensionären nimmt etwa ein Dutzend an

den Strick- und Stick-Stunden teil; zum Turnen finden sich gleich viele ein. Als ich aber kürzlich sah, wie man eine 82jährige krebskranke Frau einige Tage vor ihrem Tod noch zum Basteln schleppte, da hat es mir einfach ausgehängt! Angebot: ja! Aufgebot: nein!

Frau H. S. in W.

Auch im Alter selbstständig sein

Ich lebte neun Monate im hiesigen Altersheim, ich war voher recht selbstständig. In meinem Alter (78 Jahre) möchte man doch tun, was einem passt. Die Aktivitäten sind schon recht, aber die wenigsten Pensionäre möchten wirklich mitmachen. Die Angebote sollten daher nie zu einem Muss oder doch einem Fast-Muss werden. Wir mussten in unserem Leben so oft gehorchen, zuerst den Eltern, manchmal auch dem Ehegatten und dann noch den Kindern, auch wenn sie es noch so gut meinten. Ich konnte den Kindern langsam verständlich machen, dass ich mein eigenes Leben haben möchte. Nun bin ich soweit und hoffe, dass ich noch einige Zeit selbstständig sein kann. Ich mache jeden Tag allein einen Lauf und fahre auf meinem Heimvelo. Ich liebe die Ruhe und lese leidenschaftlich gern, so bin ich zufrieden mit meinem Leben.

Frau H. T. in C.

Ein kulturelles Angebot ist wünschenswert

Ein kulturelles Angebot für Heimbewohner ist durchaus wünschenswert. Die Aktivitäten sollten jedoch ausserhalb des Heimes stattfinden, um den Ruhebedürftigen Umtriebe zu ersparen. Ausfahrten sollten zeitlich den Betagten angepasst sein, 13–21 Uhr ist zu lang für Hochbetagte, jüngere Rentner geniessen den längeren Ausgang.

Kollektiv-Unternehmungen wie z.B. Altersnachmittage und Altersturnen sind für viele nur schwer erträglich. Man sollte auf ältere Menschen keinen Zwang ausüben, ihre Möglichkeiten gut einschätzen und auch bereit sein, kurzfristig Programmänderungen vorzunehmen. Das Schönste am Rentnerdasein ist für mich der Wegfall von Zeitdruck und von Pflichtübungen.

Frau W. V. in A.

Aus dem Herzen gesprochen

Der Artikel in der Zeitlupe von Kaspar Kelt ist wie aus meinem Herzen geschrieben. Ich werde in einigen Wochen 78 Jahre alt, wohne allein und sorge für mich selbst. Früher machte ich beim Singen und Wandern mit, nahm an einem Englisch-Kurs teil, aber plötzlich reichte meine

Kraft nicht mehr. Nach meiner Erfahrung braucht der alte Mensch einen Menschen, der sich ganz persönlich und liebend zu ihm neigt. Als Rotkreuzhelferin besuchte ich früher viele alte und kranke Menschen. Heute mache ich mir oft Vorwürfe, dass ich diese Zuwendung so eingeschränkt habe, aber die Kraft reicht einfach nicht mehr für alles.

Frau L. M. in Z.

Keine Aktivitäten aufschwatzten

Endlich einmal eine Stimme, die es wagt zu sagen, dass die über Achtzigjährigen auf angebotene (oder aufgeschwatzte) Aktivitäten gerne verzichten. Ich wohne allein in einer freundlichen Zweizimmerwohnung und fühle mich auch ohne Basteln, Altersturnen usw. ausgesprochen wohl. Ich hoffe, bis ans Ende meiner Tage in meinen eigenen vier Wänden bleiben zu können, ohne Hilfe zu beanspruchen, Hilfe, die vielleicht anderswo dringend gebraucht wird.

Frau M. K. in B.

Jedem das Seine!

Je nach Wunsch, Bedürfnis, Können, körperlicher und geistiger Verfassung sollte jeder Betagte Angebote annehmen oder mit beglückender Eigeninitiative etwas tun dürfen.

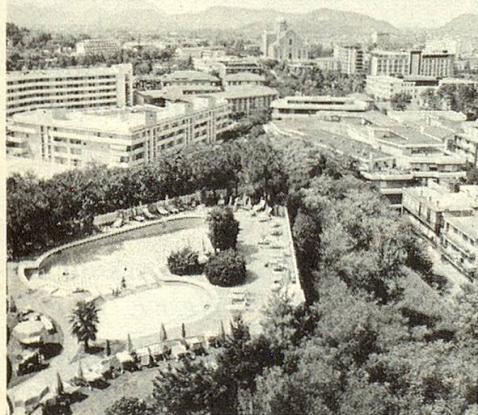
Frau H. S. in G.

Ich möchte mich nicht organisieren lassen

Die Aufforderung zur Aktivität kann schon nützlich sein, ist aber nicht von jedermann erwünscht. Der Nachsatz der Redaktion ist am allerwichtigsten: «Beschäftigungstherapie – sofern die Betreffenden dies wünschen.» Freiwillig und spontan mache ich gerne mit und helfe, wo ich kann. Wie Kaspar Kelt finde ich, dass respektiert werden müsste, wenn jemand organisierte Beschäftigungen ablehnt. Ich selber möchte nicht riskieren, in «die fatale Gewohnheit des überall Mitredens zu geraten» (siehe ZL 2/86 «Gebet einer Äbtissin»).

Frau G. M. in L.

Auswertung Elisabeth Schütt



Schnupperferien in Abano 5 Tage Vollpension ab Fr. 470.— *

Geniessen Sie 5 herrliche Ferientage in Abano/ Montegrotto in unserem erstklassigen Hotel. Jeweils Montag – Freitag bis Ende Oktober. Verlangen Sie unseren Spezialprospekt.

* Doppelzimmer Hotel Apollo oder Antoniano, Busfahrt und Unterwegsmahlzeiten (Zuschlag Fr. 50.– September bis 17. Oktober)



Wohin es auch sei, reise mit Frei!

Jetzt
besonders
aktuell!

Für Ihre Gesundheit: Kurferien in Abano

Seit Jahrzehnten fährt die Firma Frei nach Abano. Unsere grosse Erfahrung bringt viele Vorteile für Sie:

- Abfahrten jeden Samstag mit dem Eurobus ab Zürich, Bern, Basel, Luzern
- Abfahrten jeden Montag ab Zürich und Luzern
- grosse Auswahl an besten Kurhotels
- Neu: Gratis-Bahnbilletts vom Wohnort zum Einstiegoort (und zurück)

Abanos Fangokuren sind unerreich

Abanos Fango, unter ständiger medizinischer Kontrolle, reift in Spezialbecken, in denen das heisse Thermalwasser zirkuliert. Die im Schlamm gelösten Mineralstoffe und die wohltuende Wärme sind wichtige Gründe für die ausgezeichnete Heilwirkung.

Ja, mich interessieren die Ferienprogramme von Frei. Bitte senden Sie mir Ihre neuen Prospekte.

- Kurferien in Abano, Montecatini, Salsomaggiore, Ischia
 Rundreisen in alle Himmelsrichtungen Europas und Badeferien an der Sonne Spaniens, Italiens und Frankreichs.

Name/Vorname:

ZL

Strasse:

Plz./Ort:

Frei Autoreisen AG, Beethovenstrasse 49, 8039 Zürich, Tel. 01/202 22 00