

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 69 (1991)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Lesermeinungen : Gedanken über das Wort alt

### **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](#)

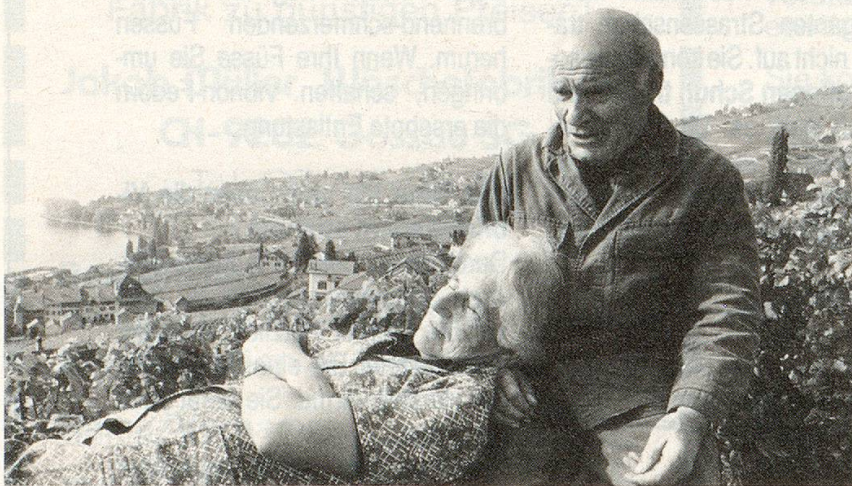
**Download PDF:** 15.01.2026

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



# GEDANKEN über das Wort

# ALT



**ALT scheint ein ansprechendes Wort zu sein. Es haben sich 122 Leserinnen und Leser an unserer Umfrage «Gedanken zum Wort alt» beteiligt: Ein absoluter Rekord! Und zwar nicht, weil sich hier endlich eine Gelegenheit geboten hätte, um über das Alter oder das Altwerden zu «klönen» und über den Begriff «alt» zu schimpfen. Nur gerade drei Personen fanden, das Wort alt oder der Titel der Zeitlupe gehörten abgeschafft oder sollten geändert werden. Für die Mehrheit ist Altsein etwas Normales und Natürliches, aber (und das ist sehr wichtig) es kommt darauf an, was der/die Einzelne aus dem Alter macht. Man darf sich nicht einfach auf seinen Lorbeeren ausruhen – so der Tenor –, sondern muss sich weiterhin mit sich und der Umwelt auseinandersetzen, am Leben teilhaben, sich einmischen und sich nicht ausgrenzen lassen. Die Alten, die dasitzen und auf den Tod warten, hat es entweder nie gegeben oder sie scheinen der Vergangenheit anzugehören. Man ist zwar alt, aber man hat ein gutes Gefühl dabei. Aus den Leserbriefen spricht viel Freude, Heiterkeit, Humor, jedoch auch Gelassenheit, Mut, Kraft und sogar Rebellisches.**

## Wann ist man alt?

### Alt ist relativ

Der Begriff «alt» ist relativ, standortbedingt. «Alt» ist ein 20jähriger für ein vorschulpflichtiges Kind. Eine 80jährige Person findet eine 50jährige «jung». Die Begriffe «alt», «älter», «betagt», «Senior» haben ihren Platz in der deutschen Sprache. So finde ich den Titel «Das Senioren-Magazin Zeitlupe» ansprechend und sachgemäss. Im Gegensatz zum sonstigen Sprachgebrauch bezeichnet man rüstige Senioren als «älter», vergreiste Menschen jedoch als «alt». «Betagt» würde ich Leute im Rentenalter nennen. – Warum reagieren manche Betagte allergisch auf die Definitionen «alt» oder «älter»? Will man es nicht wahr haben, dass unser Lebensende unerbittlich näher rückt? Älterwerden in Würde will gelernt sein. Menschen, welche sich schon in des Lebens Mitte mit Fragen der äusseren und inneren Zukunft mutig auseinandersetzten und danach ihr Leben ordneten, atmeten freier, dachten zukunftsorientierter und fanden sich in veränderten Situationen leichter zurecht. Diese können bedingt sein durch das Schwinden der Kräfte, Umzug ins Altersheim. Verlust langjähriger Freunde.

*Herr R. W. in N. (84)*

### «Alt» kommt einfach nach «jung»

«Vielleicht gibt es schönere Zeiten, aber diese Zeit ist die unsere», sagte Jean Paul Sartre; an dieses Wort versuche ich mich zu halten. «Alt» kommt einfach nach «jung», absolut wertneutral, beim Menschen wie bei Pflanzen und Tieren. Wann das Alter anfängt? Biologisch vielleicht mit 70, wenn wir alle Arthrose haben (auch ohne Schmerzen!)? Geistig vielleicht dann, wenn uns unsere Umwelt nicht mehr interessiert (vielleicht schon vor 70?). Seelisch aber, denke ich, gibt es kein Alter, sondern da ist ein laufendes Fortschreiten, das schon in der Jugend beginnt und bis zum Tode kein Ende hat.



Mir tun alle Menschen leid – ob jung oder alt –, die die Worte alt, älter, Senior usw. negativ belegen. Für mich sind sie Opfer der heutigen Medien, besonders der Illustrierten und des Fernsehens. Unser Bestreben müsste dahingehen, dass wir uns zwar an den hübschen «Dingern» freuen, uns aber erinnern, dass wir dieses «Stadium» auch durchlaufen haben und dass uns jetzt – im Alter – etwas ganz Kostbares geschenkt wurde: Zeit. Zeitlupe ist also schon mal gut, Magazin als Fremdwort für das Vorratslager an vielen guten Gedanken und Ratschlägen ist auch gut, und dazu passt wohl das fremde Senior besser als für die Älteren. Ich bin gerne alt, gebe mir aber auch Mühe, die «Negativ-Besetzer» des Wortes Lügen zu strafen. *Frau E. S. in W.*

### Alt hat keine negative Bedeutung

Für mich hat das Wort «alt» keine negative Bedeutung. In letzter Zeit las ich aber verschiedentlich im Welschland (an Kassen von Museen etc.) vom dritten Alter, le troisième âge. Das finde ich in bezug auf uns Senioren eigentlich noch netter. Wann fängt das Alter an? Die lapidarste Antwort ist «mit der Geburt». Ich glaube, bei der Antwort kommt es auch auf den Standpunkt an. Als junger Mensch findet man einen 30jährigen alt, ein 60jähriger kann sich aber noch jung fühlen. Der Mediziner gibt wieder eine andere Antwort. Ich bin 70 Jahre alt. Weil ich mich aber noch an vielen Dingen, besonders in der Natur, freuen kann, fühle ich mich manchmal jünger. Wenn mich aber mein Rheuma plagt, wenn ich beim Bergaufwärtswandern langsamer gehen und schwerer atmen muss, spüre ich doch Veränderungen. Ich möchte es mit Herrn Hägeli halten: Wir haben Erfahrung. Ich durfte mit 50 Jahren noch eine Ausbildung machen und war natürlich fast doppelt so alt wie andere Teilnehmer. Ich hatte aber immer das Gefühl, dass wir uns ziemlich gleich anstrengen mussten: Die Jüngeren lernten vielleicht

etwas leichter, ich konnte aber immer wieder meine Erfahrung einbringen. So war der Einsatz ziemlich ausgeglichen.

*Frau U. Sch. in B.*

### Im Alter die ungenutzten Quellen anzapfen

«Ich bin zu alt, um nur zu spielen, zu jung, um ohne Wunsch zu sein.» Wann der immerhin 83jährig gewordene, verehrte Goethe das geschrieben hat, würde mich interessieren. Vermutlich in der «Übergangsphase», und die ist ja wohl fließend, bei jedem Menschen verschieden, nicht im voraus berechenbar. Der Moment kommt wohl unweigerlich, wo man einsehen muss, dass man nicht uferlos weiterspielen kann. Da schauen einem die Grosskinder komisch an, wenn es beim «Käskehren» heisst: «Stopp, es reicht, ich mag nicht mehr». So ist es auch bei der geistigen Leistungskurve, sie bröckelt. Aber gerade da ist es psychologisch wichtig, nicht bei jedem kleinen Versagen in Panik zu machen. Gegensteuer geben. Die bisher ungenutzten oder gar verschütteten Quellen anzapfen, aktivieren, pflegen. Was hat doch der heutige Senior (diese Bezeichnung gefällt mir am besten) für ein unglaublich grosses Arsenal an Möglichkeiten verfügbar, allein bei der Pro Senectute, bei Kirchgemeinden, Vereinen, Klubschulen, Unis. Und persönliche, schöpferische Pausen sind unerlässlich.

*Herr H. Z. in B.*

### Alter = eine Herausforderung

#### Altwerden kann man trainieren

Ein Nachdenken über das Altwerden ist natürlich immer mit einer gewissen Wehmut verbunden. Wer gibt schon gerne zu, wenn er merkt, dass dies oder jenes nicht mehr so leicht geht wie früher oder überhaupt nicht mehr ... Nach meiner Erfahrung kann man Altwerden aber auch trainieren. Man gibt sich Mühe herauszufinden, was man alles *jetzt* kann,

Gedanken  
über das Wort

ALT





was früher nicht möglich war. Sei es – und das vor allem –, weil einfach immer die Zeit fehlte. Altwerden braucht nicht unbedingt mit Langeweile, Einsamkeit oder Gebrechlichkeit verbunden zu sein. Angesichts der vielen Hilfen, die angeboten werden und die es früher noch nicht gab, ist es viel länger möglich, in seinen vier Wänden bleiben zu können. Gibt man sich Mühe, die Beweglichkeit schon vor dem eigentlichen Altwerden zu trainieren, kann man auch auf diesem Sektor einiges leisten. Das Wichtigste ist jedoch, dass man sich geistig immer wieder fordert. Auch hier gibt es Hilfen, die früher nicht bekannt waren, wie z. B. Kurse, um das Gedächtnis fit zu halten, die Universität für Senioren usw.

*Frau D. B. in G.*

## Im Verhältnis zum Granit bin ich blutjung

Ich bin 72, und am menschlichen Leben gemessen bin ich alt. Halte ich aber ein Stücklein Granit in der Hand, so bin ich im Verhältnis blutjung. Mir ist egal, was andere Leute sagen: Ob ich alt, älter oder eine Seniorin bin. Es kommt darauf an, wie man sich fühlt: mal jünger, mal älter, je nach Wetter und Gesundheitszustand. Hauptsache man bleibt geistig beweglich, behalte einen weiten Horizont und hüte sich davor, ein egoistischer, geiziger Klotz zu werden.

*Frau E. L. in L.*

## Begriffe stellen nie alle zufrieden

Altern ist ein lebenslanger Prozess, denn wir alle müssen uns damit abfinden, dass wir älter werden und irgendwann auch alt sind. Der Alterungsprozess (auch Reifungsprozess) hat eigentlich keinen Anfang und kein Ende, doch das Erspüren und Erleben dieses Prozesses ist von Person zu Person verschieden. Und da wir nun alle einmal so verschieden sind – was etwas unerhört Spannendes ist –, werden wir wohl kaum je die für alle zufriedenstellenden Begriffe finden. Meine Grundeinstellung zum Leben und

daher auch zum Älterwerden versuchte ich in folgenden Vers zu kleiden:

Worum mein ech, die andere settid?

Worum hoff ech, die andere tätid? Wenn du und ech tätid, was anderi settid, gäb's doch schon zwöi, wo statt settid: tätid! (Luzerner Dialekt)

Mit anderen Worten: das eigene Alter nicht für so zentral wichtig halten; die Augen offen halten; versuchen zu helfen, wenn gewünscht und nötig; sich freuen an Kleinigkeiten, und diese Freude andere spüren lassen. *Frau T. S. in L. (65)*

## Wer nur seine eigene Meinung gelten lässt, ist alt

Ein Mensch, sei er erst 60 oder 65jährig, der nur seine Meinung gelten lässt, alle andern Ansichten, besonders die der jungen Leute, als Null und Nichts erklärt und abwertend kritisiert, ist für mich ein alter, ein sehr alter Mensch. In der so veränderten heutigen Zeit – sei es in Wirtschaft, Politik, Kunst und last but not least Moral – versuche ich das Positive und weniger das Negative zu sehen. Ich rede gern mit jungen Menschen, lerne ihre Ansichten und Meinungen – ohne zu kritisieren – kennen und wundere mich oft über ihre guten Ideen. Meine Einstellung zum «Heute» lässt mich nicht so vereinsamen, deshalb fühle ich mich nicht als alter, sondern als älterer Mensch.

*Frau R. G. in O. (81)*

## Alt gehört zum Leben

### Alt sein – menschliches Schicksal

Das Erleben dieser Lebensphase wird auch durch die mitmenschliche Umwelt beeinflusst. Bei jüngeren Generationen gilt der alte Mensch leicht nicht mehr als vollwertige Persönlichkeit. Wer möchte deshalb als alt bezeichnet werden? Der Mensch hat sein Gefühl für die schöpferischen Bedingungen weitgehend verloren. Älter werden, alt sein und sterben ist biologische Tatsache und





Gedanken  
über das Wort

## ALT

menschliches Schicksal. Warum nicht dazu und damit zu uns selbst stehen? Wie wunderten sich auf einer Eisenbahnfahrt zwei junge Studenten und freuten sich darüber, als sich ihr weisshaariges Gegenüber in ihr flaueres Gespräch über «Die Physiker» von Dürrenmatt und «Der Mensch erscheint im Holozän» von Frisch einschaltete! Es schien ihnen unmöglich, dass eine alte Frau noch zu einer derartigen Lektüre fähig wäre. Wann fängt das Alter an? Unser Leben gleicht einem dahinfließenden Wasser. Eine Welle geht in die andere über. So ist auch der Alterungsprozess kein abruptes Geschehen. Wesentlich werde für die Zukunft sein – Schlussbemerkung an einer Tagung über das Alter –, dass sich ein Solidaritätsgefühl mit den älteren Menschen entwickle und eine volle Integration auch dieser Lebensphase in das Kontinuum des menschlichen Daseins stattfindet.

*Frau B. F. in W. (92)*

### Alt ist eine natürliche Sache

Ich bin 67 Jahre alt. Zum Begriff «alt» habe ich noch nie ein gestörtes Verhältnis gehabt. Es ärgert mich zwar manchmal, wenn ich den ansteigenden Fussweg zu unserem Haus, je länger je mehr, schnaufend erklimme oder mir verschiedene Arbeiten in Haus und Garten langsamer als früher von der Hand gehen. Aber dann tröste ich mich selbst mit den Worten «du bist halt nicht mehr 20». Wenn man sonst körperlich und geistig gesund ist, ist es schön, alt zu sein. Im andern Fall wäre es auch nicht schön, jung zu sein. Jedes Ding im Leben wird alt, verändert sich dabei, stirbt und vergeht. Vom Augenblick der Zeugung geht der Mensch auch diesen Weg. Niemand kann ihm entinnen. Es wäre richtiger, man würde die Menschen schon in jungen Jahren damit vertraut machen. Altern ist eine natürliche Sache und nicht etwas Despektierliches, wie uns die Mode glauben machen will. Und wir können den Begriff «alt» noch so sehr ablehnen oder umschreiben, er bleibt immer der-

selbe. Und letzten Endes liegt es an uns selbst, ob wir diesen Begriff ab- oder sogar aufwerten. Ich denke, alt zu werden in Gesundheit und geistiger Frische, wenn auch mit tausend Runzeln im Gesicht, ist ein Privileg, dessen wir uns nicht schämen, sondern in grosser Dankbarkeit freuen sollen. Und auch die weniger Glücklichen dürfen zu ihrem Alter stehen. Sie haben in grosser Tapferkeit ein schwereres Leben gemeistert.

*Herr A. H. in K.*

### Altern heisst vergehen

Das Wort «alt» trägt sicher eine gewisse Härte in sich, je nachdem wie es angewandt wird – alter Plunder, altes Eisen usw. Wenn man jedoch von schönen alten Häusern, Bildern oder altem Schmuck spricht, bekommt es schon eine bessere Stellung. Wird es für Menschen angewandt, wirkt das Wort «alt» nochmals anders. Altern heisst auf dem Weg des Abnehmens, des Vergehens, zum Tode sein. In diesem Sinne trägt «alt» ein Unbehagen, ja sogar Angst in sich. Heute haben viele Menschen die Tendenz, der Realität zu entfliehen, sie wollen es nicht wahrhaben. Das Jungbleiben ist ihr Ziel. Krankheit, Sterben sind tabu. Es scheint mir manchmal einer Selbstverleugung gleich zu kommen. Ein junger Mann sprach von seinem 53jährigen Vater als «mein antiker Herr». Wann fängt das Alter an? Es gibt wohl weder Grenze noch Regeln. Irgendeinmal ist die Zeit da, wo man sich an Merkmalen bewusst wird, dass eine Veränderung vor sich geht, dass die gelebten Jahre zählen, dass der letzte Teil des Lebens in die Nähe rückt. Es ist sicher normal, wenn sich oft einmal Wehmut einschleicht, die nichts mit Eitelkeit zu tun hat. Versuchen wir unser Dasein anzunehmen, unser Älterwerden zu akzeptieren, bleiben wir geistig jung, dann hat auch das Wörtchen «alt» seinen Platz, ohne zu schockieren.

*Frau A. H. in L.*





## Alt sein hat Vorteile

### Alt weder Schande noch Verdienst

Das Wort alt ist weder gut noch böse. Es zeigt einfach an, dass man nicht mehr 20 ist. So wie man (wir Alten) oft sagt: «Oh, diese Jungen», so heisst es eben auch oft: «Oh, diese Alten». Aber Altsein ist weder eine Schande noch ein Verdienst. Aber wie wir uns selbst damit auseinander setzen, trägt viel bei zum Image, das man sich von uns Alten macht. Ich (72), Krankenschwester von Beruf, schätze es sehr, zu den Alten zu gehören. Da bei vielen Kraft und Gesundheit nachlassen, ist man doch froh, die Verantwortung und die Arbeit den Jüngeren zu überlassen. Man hat mehr Zeit für sich und den Partner, kann auch Behinderten hie und da einen Dienst erweisen oder einsamen Menschen von seiner Zeit etwas schenken. Wir brauchen uns nicht nutzlos und unglücklich zu fühlen, bloss weil wir zu den Alten gehören. Seien wir dankbar, in einem schönen Land wohnen zu dürfen und keinen Krieg zu haben. So wie es schöne alte Häuser gibt, die Wärme und Geborgenheit ausstrahlen, können wir mit lieben Gedanken auf unsere Umwelt wirken. So gesehen, ist doch das Wort alt absolut in Ordnung. Wir müssen ja nicht etwas scheinen, was wir gar nicht (mehr) sind.

*Frau A. H. in T.*

### Das richtige Wort am richtigen Ort

In der Zeitlupe sind wir ganz gerne die Senioren. Aber daheim möchten wir lieber «die Alten» sein mit unseren 82 und 86 Jahren. Frei von strengen Pflichten und Arbeiten haben wir jetzt Zeit füreinander und für viele liebe Gewohnheiten. Das Wörtlein «alt» birgt für mich Liebe, Geborgenheit und Zärtlichkeit. Wenn mein lieber Mann abends sagt: «Komm' Altchen, wir machen noch einen kleinen Spaziergang», dann bringt mir das Wörtchen «alt» eine stille Ruhe und Fröhlichkeit ins Herz. Es kommt so sehr darauf an, wie das Wörtlein ausgesprochen

wird. Wenn unser Sohn sagt: «mein alter Herr», so höre ich seine Achtung vor dem Vater heraus. Wenn unsere Töchter «vom alten Muetti» sprechen, spüre ich ihre treue Umsorgung. Sie lachen mit mir bei meiner ewigen Brillensuche und helfen, verlorengegangene Namen wieder auffrischen. So blüht die Heiterkeit in Herz und Haus und lässt uns gerne alt sein.

*Frau B. B. in W.*

### Alt werden ist etwas Schönes

Wollen Sie Tatsachen verstecken? In Ihren Inseraten und Anzeigen sind Senioren 75 bis 78 Jahre alt. Ältere Menschen werden meist totgeschwiegen, oder dann gibt es Auszüge über seltene Ausnahmen. Alt werden und sich nicht ergeben, selbständig bleiben, ist etwas Schönes und Gefreutes. Kommt ein Unfall oder eine Krankheit dazu, ja dann wird es schwieriger, und man braucht Hilfe. Aber gesund sein und alt werden ist schön. Warum da «Versteckis» spielen, umso krasser wirkt da dann das versteckte Wort «alt».

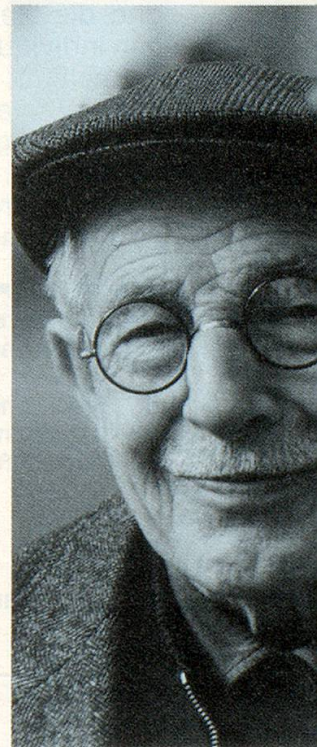
*Herr H. O. in D. (93)*

### Aus alt mach neu

Welche Assoziationen weckt das Wort «alt» bei mir? Physischer und psychischer Abbau, Abhängigkeit, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Angst vor dem Ende, Trauer ... Ist das alles? Da ist noch das Altersheim, das Altersturnen usw. Ist es besser, wenn das Altersheim Seniorenresidenz heisst, das Altersturnen zum Seniorenturnen wird? Ich bin alt. Ich war auch einmal jung, und die, die es jetzt sind, werden auch einmal alt. So läuft das Leben ab, und es gibt kein wirklich taugliches Mittel dagegen. Existieren für mich fast nur negative Assoziationen zum Begriff «alt»? Nein, ich bin nicht traurig. Positiv im Alter ist für mich der freie Umgang mit der Zeit, der Wegfall beruflicher Sorgen, die Ruhe, die Begegnungen mit Freunden und Bekannten, der Kontakt mit meinem kleinen Hund und vieles andere mehr. Manch Neues ist

Gedanken  
über das Wort

ALT





mit der Pensionierung in meine alten Tage gekommen. Aus alt mach neu, hiess es, wenn meine Mutter aus einem alten Kleidungsstück etwas Neues schneiderte. Aus alt mach neu, sollte es auch immer wieder im Leben von uns alten Menschen heissen.

*Frau L. K. in B.*

### Alt, aber nicht unglücklich

Das Wort alt hat heute eine besondere Bedeutung. Alte Dinge wie Möbel, Bücher, Marken usw. sind äusserst begehrt. Ich bin seit acht Monaten in einem Alters- und Pflegeheim, bin aber sehr gut aufgehoben. Mein Haus habe ich aufgeben müssen. Alle andern Sachen, die ich besass, sind von meinen Nachkommen freudig angenommen worden, aber die 60jährigen Möbel wollte niemand. Ich bin im 86. Altersjahr, stark gehbehindert und schwerhörig, also eine alte Frau und deswegen gar nicht unglücklich.

*Frau F. W. in H.*

### Die Einstellung zum Alter

#### Alte Frauen sind nicht gefragt

Ich empfehle allen alten Menschen, speziell den Damen, das Buch von Barbara G. Walker «Die weise Alte» zu lesen. Es ist das Selbstverständlichste in der Natur, dass etwas anfängt, Früchte bringt und wieder in den Schooss von Mutter Erde zurückkehrt. Leider haben die patriarchalischen Philosophien die Furcht vor dem Tod derart hochgespielt, dass es heute in der Gesellschaft nicht wahr sein darf, dass der Mensch altert und stirbt. Söhne ertragen nicht, wie der Vater alt wird, stirbt. Es ist schlimm, was die heutige Gesellschaft der Weissen mit der alten Frau macht. Die Medien und die Presse verleugnen sie schlichtwegs. In den Frauenmagazinen sind Frauen über 30 kaum abgebildet, die Mode beachtet sie sowieso nicht. Frauen haben jung, hübsch und schlank zu sein. Matronen sind nicht gefragt, oder dann nur, wenn

sie nette, gefällige «ältere Damen» spielen, die sich zurückgenommen haben aus allem, sie sind ja nicht mehr Gebärmaschinen, also zu nichts mehr nütz. Ich weiss, das sind harte Worte, aber leider die Realität, und Sie wollten wissen, was ich vom Ausdruck «alt» denke. Was ich mir wünsche, wäre die Gleichberechtigung der Frauen in der Männerdomäne. Es ist nicht Sitte, dass eine Alte einen jungen Mann heiratet, wohl aber ein Alter eine Junge, das ist sogar äusserst schmeichelhaft und wird in den Medien sehr hervorgehoben. Ich bin 73 Jahre alt, AHV-Bezügerin, Lyrikerin, Handweberin, Malerin, Mutter von vier gut geratenen Kindern und lebe so jung, wie ich bin, bis an mein Ende, so rebellisch und absolut.

*Frau H.-R. E. in S.*

#### Neue Begriffe ändern nichts

Ich bin der Auffassung, alles beim alten zu lassen. Auch die Spezies «Mensch» ist ein fester Bestandteil der Natur und als solche den ewigen Gesetzen von Entstehen und Vergehen unterworfen wie die Tiere, die Flora, die Wolken und die Sterne. Wenn ich durch den Wald schreite, sage ich auch nicht zu meiner Gefährtin: «Sieh mal den alten Baum da drüben, und wie schön ist dieses junge Bäumchen!» Das gerade macht die Schönheit eines Mischwaldes aus und präsentiert sich auch in der menschlichen Gesellschaft. Und sind wir alt, dann sind wir es eben, und da würde selbst die Schaffung ganz neuer Begriffe für diesen Zustand nichts daran ändern können. Was uns not tut, ist eine positive, bejahende und gelassene Einstellung zum Alter. Seien wir doch glücklich und dankbar, alt geworden zu sein, wieviele haben es sich gewünscht und nicht erreicht. Beten wir zum lieben Gott, er möge unseren Geist, unseren Verstand, aber auch unsere vielleicht etwas müden Glieder möglichst lange «jung» erhalten, auf dass es uns vergönnt sei, noch eine Weile mit beiden Füüssen im Leben zu stehen. Wie wahr ist

Gedanken  
über das Wort

ALT





doch der Text einer Inschrift auf dem Grabstein eines Muslims: «Wundere dich nicht, hier zu stehen, gestern war ich dir gleich, morgen wirst du mir gleich sein.» Also machen wir uns über das Wörtchen «alt» keine übertriebenen Gedanken, es lohnt sich wirklich nicht!

*Herr D. A. in Z.*

### Es kommt auf die Einstellung an

Altwerden ist eine grosse Herausforderung und Aufgabe, die sich jedoch jedem Menschen einmal stellt, ebenso wie das Erwachsenwerden. Und so verschieden, wie der einzelne dieser Zeit entgegenstrebt, so erlebt er sie auch. Wer mit der Natur und sich selbst im Einklang ist, weiss und spürt immer wieder erneut, dass zum ganzheitlichen Leben das

Jungsein und das Altsein gehören. Sicher kann das Alter manchmal eine schwere Bürde sein, aber immer muss man neben der Bürde auch die Befreiung von manchem Zwang sehen. Frei sein vom Zeitdruck, vom «Diktat der Mode», von ungeliebter Arbeit, wie schön ist dies. Und dadurch frei sein für geliebte Hobbys, den Mitmenschen, das eigene Ich. Und nun zum Wort «alt». Auch da kommt es auf den Ton und die Einstellung an. In meinen Ohren klingt der Buchtitel von Hemingway «Der alte Mann und das Meer» oder auch, wenn jemand von einer lieben alten Frau redet, durchaus richtig, jedenfalls keineswegs abwertend. Darum wünsche ich mir selbst und allen Lesern der Zeitlupe immer wieder den Mut, zum eigenen Alter und Altsein ein aufrichtiges «Ja» zu sagen.

*Frau A. N. in A.*

## Das Liftsystem mit den grenzenlosen Möglichkeiten!



- Problemloser platzsparender Einbau in jedes Treppenhaus
- Preiswert
- Vertretungen in allen Regionen der Schweiz

Verlangen Sie unsere Unterlagen:  
(Videokassette auf Anfrage)

Name .....

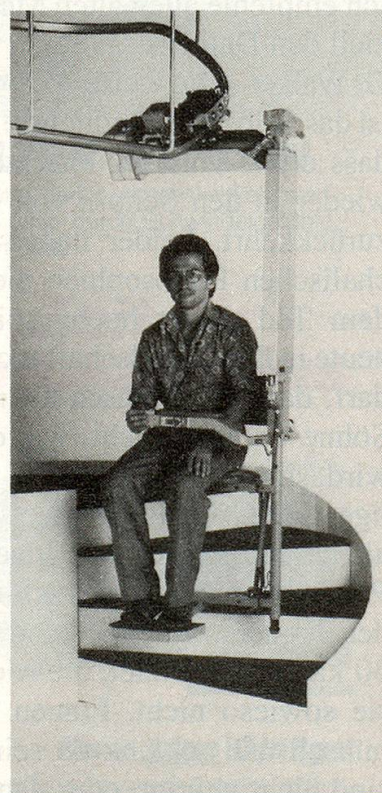
Strasse .....

Ort .....

Tel. ....



**Högg Liftsysteme AG**  
9620 Lichtensteig  
Telefon 074/7 15 34  
Fax 074/7 68 32





## Weder alt noch Senior

Weder «alt» noch «Senior/in» sind glücklich gewählte Begriffe! Seit meinem frühesten Schulalter war mit der Bezeichnung «Senior» abwertend etwas Alterndes verbunden. Ein Seniorchef war einer, der in Bälde nicht mehr die erste Geige spielte, und weil es offenbar einen Junior gab, wandte man sich vorzugsweise an diesen. Im Sport assoziierte man mit Senioren, dass sich ältere Herren eher humoristisch und tanzbärenhaft in der betreffenden Sportart bewegten und demzufolge höchstens ein nachsichtiges Lächeln verdienten. Auch die Mode, allerlei Kräutlein zu angeblich heilenden Säften zu destillieren und gar als «Senioren Schnäpsli» zu bezeichnen, tendiert in diese Richtung – und deutet an, dass man den «senilen Alten» alles andrehen kann. Auch dem Titel «Zeitlupe» haftet das Odium der altersbedingten «slow-motion» an! Wie viel mehr Dynamik liegt beispielsweise in der Namensgebung der «Grauen Panther». So könnte ich mir vorstellen, die «Zeitlupe» in: «Zielgerade» oder in «Zieletappe» und «Magazin für den reifen Menschen» umzubenennen. Zur Präzision: Aber keinesfalls etwa in «Endspurt» oder ähnlichen Unsinn, denn jedermann bewegt sich in der dritten Lebensphase, eben auf der Zielgerade oder in der Zieletappe, nach seiner Wesensart und in würdiger Reife und wohl kaum im Spurt.

*Herr W. M. in B.*

## Das Wort «alt» hat mich schon oft geärgert

Ja, das Wort «alt» hat mich schon oft geärgert! Hätte ich die Zeitlupe selbst abonniert, hätte ich dieses Heft schon längst nicht mehr, bald auf jeder Seite kommt das Wort alt, alt und nochmals alt vor: Es gibt überhaupt keine alten Leute mehr. Man wird höchstens älter, ich selber bin auch siebzig und bin noch jede Woche drei Tage in einem frauen-

losen Hause, um es in Ordnung zu halten, da kann doch von diesem armseligen Wort nicht die Rede sein. Gebe ich das Heft weiter zum Lesen, gibt es Leute, die es gerade aus dem gleichen Grund ablehnen. Und was das Wort «Zeitlupe» angeht, hat es ja auch mit Verlangsamung zu tun, hier könnte man doch auch etwas ändern, zum Beispiel: vorgerückte Jugend. So und jetzt habe ich meinen Kropf geleert!

*Frau A. B. in S.*

## Herausgepickt

«Das Alter ist für mich kein Kerker, sondern ein Balkon, von dem man zugleich weiter und genauer sieht», sagt Marie Luise Kaschnik. Für mich ist damit alles gesagt. (M. R.) Wer spricht denn da von «betagt», als wie man sich schämen müsste, alt geworden zu sein. (L. und M. S.) Ich fühlte mich zum ersten Mal alt, als ich mit 50 die Militärausrüstung abgeben «durfte»; das zweite Mal mit 63, als ich pensioniert wurde. Vereinfachen wir doch, indem wir das vom Staat diktierte AHV-Alter 65 als «alt» akzeptieren. (J. S.) Mein ehemaliger Arbeitgeber hat einen Veteranenclub gegründet und wir (62 – 93jährig) treffen uns jeden Monat. In diesem Kreis fühlt sich keiner alt. (F. W.) Es stört mich nicht, das Wort alt. Mit 20, 30 Jahren ist man jung, und immer kann man das nicht bleiben. Mit 92 Jahren, wie ich es bin, ist man sicher ein älteres Semester. (A. H.) Sehen Sie, der Mensch ist jung, wird älter, wird alt, da hilft auch kein Latein darüber hinweg. Und wenn man es selbst nicht merkt, so wird es einem gesagt. (W. M.) Das Älterwerden ist ein Lernprozess, der uns täglich neu fordert. So wie früher die Pubertät, das ging auch nicht ohne schmerzhaftes Erfahrung. (R. M.) Ich bin dankbar, dass ich überhaupt in das Leben kam, es mit Freud und Leid durchstand und jetzt im reichen Bilderbuch der Erinnerungen blättern darf. (M. M.) Die Redensart: «Er/sie ist 60 Jahre jung» kann ich nicht ausstehen. Man ist doch fünf, zehn, siebzig Jahre alt. Das hat mit der Sprache, nichts mit dem Alter zu tun. (I. I.) Alt, das bin ich gern, zwar bin ich erst 83, aber noch «dabei». Viele Senioren machen sich das Leben selber schwer, wenn sie meinen, nur sie hätten Beschwerden. (A. H.)

*Auswertung: Marianna Glauser*

Gedanken  
über das Wort

ALT

