

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 74 (1996)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Mit der Reife kann man jünger werden  
**Autor:** Luban-Plozza, Boris  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725573>

### **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:** 11.01.2026

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



# Mit der Reife kann man jünger werden

Von Prof. Dr. med. Dr. h.c.  
Boris Luban-Plozza

**Nicht nur die Jugend hat manchen Vorteil und manche Vergünstigung – auch das Alter hat seine Höhepunkte und vermittelt Lebensinhalte, die der Jugend noch nicht erschlossen sind. Nicht umsonst redet man von der «Weisheit des Alters».**

*Mit den Jahren runzelt die Haut, mit dem Verzicht auf Begeisterung runzelt die Seele.* Albert Schweitzer

**U**NO-Schätzungen zufolge werden im Jahr 2020 in Europa viermal soviel Menschen über 60 leben wie jetzt. Wurden von den im Jahre 1900 Geborenen nur 39 Prozent älter als 65 Jahre, so werden es von den 1980 Geborenen 72 Prozent sein. Ein Menschheitstraum wird damit Wirklichkeit: Nahezu alle Menschen können ein hohes Alter erreichen. Doch die heutigen Alten sind konfrontiert mit der Frage nach einem sinnvollen Leben im Alter, solange die Gesellschaft noch überwiegend auf die Bedürfnisse der Jugend eingestellt und ausgerichtet ist.

Was ist Altern überhaupt? Und wie lässt es sich überhaupt ertragen angesichts des Vorwurfs, es gäbe zu viele Alte, zu langlebige Alte, zu teure Alte? Und wie muss der alternde Mensch seinen komplexen Zustand von Körper, Seele und Geist beurteilen? Wie kommt er mit seinen Schwächen und seinen Freuden zurecht? Wie viele Lichtblicke gibt es im Grau des Alltags, wieviel Zuversicht ist gerechtfertigt, und wo nimmt der einzelne den Mut her zum Frohsein, das er dringend braucht, zur inneren Harmonie, die ihn liebenswert

macht? Wie und wo findet er die Antwort auf die letzte Daseinsfrage, die nach Sinn und Ziel des Lebens?

## Angst und Einsamkeit

Eine 72jährige Patientin antwortete auf die Frage: «Wer ist Ihre Bezugsperson?» – «Nur meine Katze ...», und eine andere, 67jährige Patientin sagte: «Mein Mann streichelt die Katze häufiger als mich ...»

Viele Menschen haben Angst vor Einsamkeit und Isolation, vor einer nicht definierbaren, drohenden Gefahr. Begleitet wird diese Angst oft von einem bisher noch nicht gekannten Verlust an Kontrolle über sich, von einem starken Unbehagen, von Wahrnehmungs- und Verhaltensstörungen. Diese können sich äussern in Konzentrations- und Merkschwächen, in Ratlosigkeit und Unentschlossenheit, in Lähmungsgefühl und Unrast oder sogar in körperlichen Beschwerden.

In der heutigen Gesellschaft ist der einzelne einer Vielzahl von sozialen Normen ausgeliefert. Da ist es um so mehr sein Wunsch, als Persönlichkeit anerkannt zu werden und seine inneren Neigungen verwirklichen zu können. Jeder Mensch will als denkender und fühlender Mensch geschätzt und geachtet werden.

Die Würde des Menschen hängt eng mit seiner Arbeit – sei es in der Gesellschaft oder in Haushalt und Familie – zusammen. Nur jene Menschen, die eine sinnvolle Aufgabe haben, können die verbindende Gemeinsamkeit mit anderen Menschen erfahren. Jene, die nicht (mehr) in beruflichen oder anderen Gruppen integriert sind und keine sozialen Aktivitäten (mehr) ausüben – gefährdet sind vor allem Pensionierte, Alleinstehende, Gebrechliche – können besonders unter den fehlenden zwischenmenschlichen Beziehungen leiden. Nicht selten fühlen sie sich aus allen Lebensbereichen ausgeschlossen, auf sich selbst gestellt und «zu nichts (mehr) nütze». In dieser Gemütsverfas-

sung ist die Gefahr, zu resignieren oder der Schwermut zu verfallen, ja sogar das Leben aufgeben zu wollen, sehr gross. Und zu allem kommt noch hinzu, dass Vereinsamung die Altersverwirrtheit fördern kann.

Zwar muss die letzte Wegstrecke des Lebens immer ein Stück weit allein gegangen werden, aber das Wissen um Anteilnahme und Gegenwart anderer hat eine angstmildernde Wirkung. Es ist daher wichtig für Menschen, die nicht mehr im Arbeitsprozess stehen, von einer Gruppe getragen zu werden.

## Aktivität – eine Notwendigkeit

Alternde Menschen wollen nicht nur hilflose Empfänger, sondern auch Gebende sein. Sie wollen sich nützlich machen und nützlich fühlen können.

Oft werden die «Reservekapazitäten» in der Leistungsfähigkeit Älterer unterschätzt. Funktionseinbussen oder -verluste in Teilbereichen können weitgehend kompensiert werden. Nachlassende Sehfähigkeit kann durch das Hören ausgeglichen werden; Schwerhörige können oft über Lesen und Schreiben weiterhin aktiv an der Kommunikation teilnehmen. Kognitive Basisfunktionen wie etwa die Fähigkeit, mehrere Dinge auf einmal zu bedenken

## Wegweiser

- Bleiben Sie positiv und aktiv; hüten Sie sich davor, von sich selbst körperlich und geistig zu wenig zu verlangen!
- Ergreifen Sie neue Gelegenheiten, machen Sie neue Erfahrungen und geniessen Sie diese.
- Nehmen Sie Hilfe an, wenn diese unbedingt nötig ist, aber nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand, soweit und solange Sie können.
- Bleiben Sie solange wie möglich ein Bewegungsmensch: Sich regen bringt Segen.



und zu tun, lassen sich durch ständigen aktiven Gebrauch erhalten und durch Übung wiederherstellen, selbst bei Menschen, die durch eine hirnorganische Krankheit geschädigt sind.

Eine besondere Gruppe sind die «jungen Alten». Obwohl man kurz nach der Pensionierung oft nicht mit Anforderungen und Pflichten konfrontiert sein möchte, sind das siebte und achte Lebensjahrzehnt Altersstufen mit fast uneingeschränkter Aktivität – solange man gesund ist. Diese Aktivität sollte jede und jeder so einsetzen können, wie sie oder er es gerne möchte.

### Jedes Fordern fördert

Nicht nur für Gesunde, sondern auch für ältere Patienten und sogar Alzheimer-Kranke gilt, dass Fordern fördert. Tatsächlich kann man beobachten, dass ehrenamtliche Aufgaben in Vereinen und Organisationen, die Betreuung von Enkelkindern oder auch von Haustieren das Immunsystem stabilisiert. Dabei spielt einerseits die Biologie – durch den Kontakt zu anderen werden die eigenen Abwehrkräfte gestärkt – andererseits auch der psychische Einfluss – das Wissen, dass man gebraucht wird – eine Rolle. Ein besonderes Beispiel ist ein 85jähriger Invalider aus Ronco sopra Ascona: Er leitet seit Jahren das Turnen vom Rollstuhl aus.

### Helfende Umwelten

Ein ruhiges, reiches, reifes Alter wird einem nicht geschenkt. Es ist die Frucht eines langen Lebens. Wer sie ernten will, muss früh begreifen, dass Älterwerden ein lebenslanger Prozess ist.

Es ist eine der vordringlichsten ärztlichen und mitmenschlichen Aufgaben, dem alternden Menschen ein positives Lebensgefühl, ein Gefühl der Gleichwertigkeit, der emotionalen Zugehörigkeit und der individuellen Wichtigkeit als Mitmensch zu vermitteln. Die Betagten müssen spüren, dass sie zur Familie, zur Gemeinschaft, zu uns gehören. Es darf aber nicht bei leeren Worten bleiben. Solidarität bedeutet helfende, tätige Gemeinschaft.

Dass Eltern und erwachsene Kinder und Enkelkinder nicht mehr zusammen wohnen, zeugt heutzutage nicht mehr von schlechten Beziehungen,



**Gerade im Alter sind zwischenmenschliche Beziehungen äusserst wichtig. Das Getragenwerden in einer Gruppe hilft sogar mit, gesund zu bleiben.** Foto: Peter Jesse

sondern von grösserem Wohlstand. Distanz ermöglicht für die ältere Generation Selbständigkeit, einen eigenen Freundeskreis, eine Umwelt nach ihrem Geschmack und ihren Bedürfnissen. Die Familie spielt dennoch eine wichtige Rolle. In der Familie sollte der ältere Mensch seine Bedürfnisse nach Kontakt und Gesprächen ausleben können, wenn es irgend möglich ist. Oft kann der Arzt helfen, eine verworrene oder zwiespältige familiäre Situation zu entwirren oder zu klären, damit die Kontakte wieder aufleben. Mein Vater, der als Familienarzt 35 Jahre lang im Calancatal wirkte, sagte: «Wo man kann, soll man als Arzt ein Zeichen der Güte setzen.»

### Alte Menschen sind Persönlichkeiten

Im Alter haben Erinnerungen denselben Stellenwert wie in der Jugend die Träume. Diese Erinnerungen sind wichtig, nicht nur für die älteren Menschen selbst. Die jüngere Generation, aber auch Ärzte und andere Helfer müssen umlernen und sich daran gewöhnen,

alte Menschen nicht nur als Hilfsbedürftige zu sehen, sondern als Persönlichkeiten, die über einen grossen Schatz an Erfahrungen verfügen und deren Gesellschaft für die jüngeren wichtig und wertvoll ist. Der Schlüssel zu diesem Erfahrungsschatz ist vielen Jüngeren heute abhanden gekommen. Auch in der Medizin überwiegt häufig der Glaube an das technisch Machbare, an die Wiederherstellung von Organleistungen um jeden Preis. Der Arzt sieht dadurch weder die Lebens- und Entwicklungskonflikte, die vielen Krankheitssymptomen zugrunde liegen, noch die Kraft und Stärke, die Menschen trotz körperlicher Beeinträchtigungen haben: «Die primäre Aufgabe des angehenden Therapeuten ist, menschlich zu sein» (Willy Hofer).

Wenn jüngere Ärzte offen und menschlich auf ihre Patienten eingehen würden, könnten sie von ihren alten Patienten viel lernen. Das Wissen um die Stärken des Alters würde ihnen selbst zu mehr Gelassenheit und darüber hinaus auch dazu verhelfen, nach der Devise zu leben: «Der Lebensabend beginnt bereits am Nachmittag.» ♦