

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Seniorenfitness in China : Aktivitäten - ein wenig anders als bei uns  
**Autor:** Schütt, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721209>

### 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:** 17.02.2026

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

## Aktivitäten – ein wenig anders als bei uns



Bewegungslos hält die chinesische Seniorenguppe die Übung durch.

**Text und Bilder**  
von Elisabeth Schütt

**Was unsere Senioren für die geistige und körperliche Fitness tun, tun auch viele ältere Menschen in China. Auf den ersten Blick ist alles gleich. Beim zweiten entdecken wir Unterschiede.**

### Frühaufsteher

«Wenn Sie Seniorinnen und Senioren beim Turnen zusehen wollen, dann müssen Sie früh aufstehen», das hörte ich von allen Seiten. Also früh aus den Federn. Kurz nach sieben trafen wir auf dem grossen Platz ein, wo Turngruppen jeglichen Alters versammelt waren.

Turnen? Die grosse Gruppe der Älteren stand ruhig, entspannt, in leichter Grätsch-Stellung, die Füsse leicht eingedreht, die Arme locker, die Hände beinahe symmetrisch zur Fussstellung. Durch den Lautsprecher ertönte von Zeit zu Zeit eine Anweisung, die sich aber keineswegs auf Bewegungen be-

zog, blieben doch alle regungslos stehen, immer in derselben, entspannten und doch konzentrierten Haltung. Die Rufe des Leiters bezogen sich nur auf das Atmen.

Viele der – mehrheitlich – Frauen hatten sichtbar arthritische Hände, andere bestimmt Fuss- oder Beinbeschwerden. Alle verharren in der vorgeschriebenen Stellung, sicher zwanzig Minuten, vielleicht noch länger, bis der Ruf zum Aufhören erklang. Noch zwei, drei ganz sanfte Lockerungsübungen, Füsse oder Hände leicht schütteln. Die Gruppe löste sich auf, niemand, der sich reckte und streckte. Da und dort ein kleiner Schwatz, heitere Gesichter, Lachen, Fröhlichkeit.

«Diese Übung heisst «den Atem durchrinnen lassen», klärte mich meine Begleiterin, ein junges Mädchen, auf, «ich kann auch zwanzig Minuten so stehen, es gibt mir innere Ruhe und Sicherheit.»

### Einzelgänger

Für einen westlichen Betrachter sind es gerade die Einzelgänger, die erstaunen. Die Betagten machen ihre Tai-Chi-Übungen auf den Spazierwegen im

Park, auf kleinen Plätzen. Sie lassen sich von niemandem ablenken, sind vollständig auf ihre Übung konzentriert.

Den Frauen zuzusehen, die mit einem Speer arbeiten, ist ein besonderes Vergnügen. Sie arbeiten langsam, ja bedächtig, ohne ersichtlichen Kampfgeist, nach aussen nur auf Vollkommenheit und Schönheit bedacht. Es ist belanglos, wie lange sie wiederholen müssen, bis sie mit einer Bewegung zufrieden sind. Sie nehmen sich die Zeit, die sie dafür brauchen. Ganz bestimmt können sie nachher ihre Pflichten ausgleichender erfüllen.

### Tanzen

In den grossen öffentlichen Parkanlagen gibt es immer einen Platz, wo – vor allem am Wochenende – Alt und Jung tanzen, sie freuen sich an der Musik, der Bewegung, der (oft spärlichen) Freizeit.

Aber einer Tanzstunde beizuwohnen, wie sie die Seniorenuniversität anbietet, das ist eine Freude. Paartänze werden geprobt unter dem wachsamen Auge eines Lehrers. Aufmerksam beobachten die Paare die vordemonstrierten Schritte und ahmen sie nach, wiederholen sie, bis sie sitzen. Nicht alle Paare sind gleich begabt, doch alle sind mit Begeisterung bei der Sache. Auch hier fehlen männliche «Führernaturen», also einigen sich die Frauen, wer führt, wer sich – charmant und beschwingt – führen lässt.

Das Alter der Tänzerinnen und Tänzer dürfte um die sechzig Jahre liegen, und sie gehören vermutlich eher dem Mittelstand an. Ganz im Hintergrund des Saales versuchen zwei oder drei Studenten mitzutun, ganz für sich allein, das heisst partnerlos. Vielleicht zeigen sie später der Freundin, was sie gelernt haben.

Tanzen ist natürlich nur eines der Angebote der Seniorenuniversität; wer sich für Töpfern, Blumenbinden, Literatur und vieles mehr interessiert, kommt ebenfalls auf die Rechnung.

### Spiele

Manchmal hocken alte Männer auf dem Boden im Kreis und spielen Karten

### Jahr der älteren Menschen

Liebe Leserinnen und Leser

Wie beurteilen Sie Ihre eigene Situation und Ihre Lebensqualität im Vergleich mit den Lebensumständen älterer Menschen im Ausland? Möchten Sie Modelle aus dem Ausland auch in der Schweiz verwirklicht sehen? Bitte schreiben Sie uns. Ihr Brief sollte bis zum 2. Februar 1999 bei uns eintreffen und nicht mehr als eine A4-Seite umfassen.

Jeder veröffentlichte Brief wird mit 20 Franken honoriert. Die Redaktion behält sich vor, die Briefe zu kürzen.

ZEITLUPE, Leserumfrage,  
Postfach 642, 8027 Zürich,  
Fax 01 283 89 10,  
E-Mail: zeitlupe@pro-senectute.ch

oder Ma-Jongg. Wie sehr um Geld gespielt wird, ja gar die letzte Barschaft verspielt wird, das bleibt ein Geheimnis. Ein paar Kiebitze kommentieren besonders das Kartenspiel. Frauen sind hier nie zu sehen, diese Spiele sind vermutlich die absolute Domäne der Männer, wenigstens bei der älteren Generation, denn bei jugendlichen Kartenspielern sitzen gemischte Gruppen ungewollt beisammen.

### Wandern und Reisen

Seit Gruppenreisen möglich und finanziell tragbar geworden sind, nutzen viele Chinesen aus Hongkong, Kanton und weit entfernten Landesteilen die Gelegenheit, andere Städte und Sehenswürdigkeiten zu besuchen. Viele der älteren Leute haben sicher zum ersten Mal in ihrem Leben die Möglichkeit zu reisen.

Manchmal begegnen die Touristen dann der einen oder anderen Wandergruppe, die – früh aufgebrochen – schon einen weiten Weg hinter sich hat und zügig nach Hause strebt, vollgepumpt mit guter Luft, damit sie dem Smog in den Städten Widerstand leisten können.

### Amateurtheater

Die Sängerinnen und Sänger der früheren Peking-Oper sind jung, ältere Stimmen schaffen die schwierigen Stimmlagen kaum noch. Aber das Publikum ist durchwegs alt. Wahrscheinlich wohnen fast alle im Quartier, denn nur bei einem Geschäft gibt es einen Hinweis auf die Vorstellungen. Den geringen Eintrittspreis können sich viele leisten, zudem kostet der Tee – eine Riesentasse – nur einen Yuan.

Während der Vorstellung wird geredet, geraucht, besser gesagt: gequalmt, manchmal steht jemand auf, begrüßt Bekannte, zieht sich die ungewohnten «schönen» Schuhe aus, Männer entledigen sich gelegentlich auch der Socken. Von Ruhe keine Spur, denn laut wird auch der Vorgang auf der Bühne kommentiert, besonders wirksame Stellen eifrig beklatscht. Zwei Theater zugleich, eines auf der Bühne, eines vor der Bühne. Die fast vier Stunden vergehen wie im Flug. Die Oper hatte ein glückliches Ende, die alten Menschen nehmen ein wenig Hoffnung mit in ihre Träume, der Alltag ist schwierig genug.



Zum Glück gibt es im Park viele Bänke und viel zu beobachten.

### Grosseltern

Die Grosseltern müssen sehr oft die Elternrolle übernehmen. Die Eltern arbeiten, oft sieben Tage in der Woche. Glücklich, wer das Kind den Grosseltern überlassen kann. Die Eltern holen das Kind manchmal am Abend heim – oder sie wohnen in der gleichen Wohnung. Glücklich auch, wer eine Fünftagewoche hat und am Wochenende das Kind betreuen kann.

Im allgemeinen sind die Grosseltern erfreut, das Enkelkind herumtragen zu dürfen, mit ihm zu spielen, spazieren zu gehen. Sie nehmen gerne Entbehrungen auf sich, um dem Grosskind eine Freude machen zu können, und haben so keine Zeit, eigene Beschwerden

zur Kenntnis zu nehmen. Meistens noch aus Grossfamilien stammend, hüten sie den kleinen Schatz wie ihren Augapfel.

Manche Grosseltern verlassen sogar die angestammte Heimat, um das kleine Enkelkind zu hüten. Hongs Eltern zum Beispiel wohnten 2700 Kilometer entfernt von ihr. Sie kamen zur Tochter in die fremde Stadt, um den kleinen Dong Dong zu betreuen.

Welche Erleichterung, Grosseltern oder wenigstens einen Grossvater, eine Grossmutter zu haben, damit das Kind in der Familie aufwachsen darf und nicht in einer der staatlichen Krippen.