Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1988-1989)
Heft: 4

Artikel: Sinnerfülltes Alter
Autor: Schnieper, Werner
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843367

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: 16.07.2025

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

zu begrüssen. Während Jahrhunderten war man bei uns in Europa als alter Mensch abgeschrieben. Vergessen wir nicht, dass eine der Hauptforderungen des Schweizer Generalstreiks von 1918, die AHV, erst nach dem Zweiten Weltkrieg geschaffen wurde und dass der Kampf um existenzsichernde Renten noch lange nicht beendet ist. Unverantwortliche Verunsicherung und Verängstigung der Betagten dünkt mich die Behauptung, die Finanzierung der AHV sei nicht gesichert (obwohl bekannt ist, dass der Anteil der produktiven Bevölkerung unseres Landes seit hundert Jahren und noch mindestens bis ins Jahr 2020 gleich bleibt). Dass die Altersfrage mit der sozialen Frage verknüpft ist, beweisen auch Erhebungen des In- und Auslandes: Bei Betagten mit niederem Einkommen ist die Wohnsituation manchmal sehr ungünstig (fehlende Zentralheizung, Toilette ausserhalb der Wohnung, kein Telefon, schlechte Treppen, kein Lift usw.). Dies führt dazu, dass die finanziell schlechter Gestellten eher in Altersheime eintreten müssen als die Gutsituierten. Wer bedenkt, dass durch einen Ausbau der Spitex-Leistungen Spital- und Heimeintritte reduziert werden können, versteht auch, dass dies eine wichtige sozialpolitische Forderung ist (auch im Interesse der Betagten mit kleinem Einkommen).

Wenn ich mir um mein Alter Gedanken mache, so habe ich natürlich die Hoffnung, ich sei körperlich einigermassen fit, geistig flexibel, selbstverständlich möchte ich nicht finanzielle Sorgen haben müssen. Doch das wichtigste dünkt mich schon, dass ich zu anderen Menschen, für die ich da bin und die für mich da sind, gute Beziehungen habe.

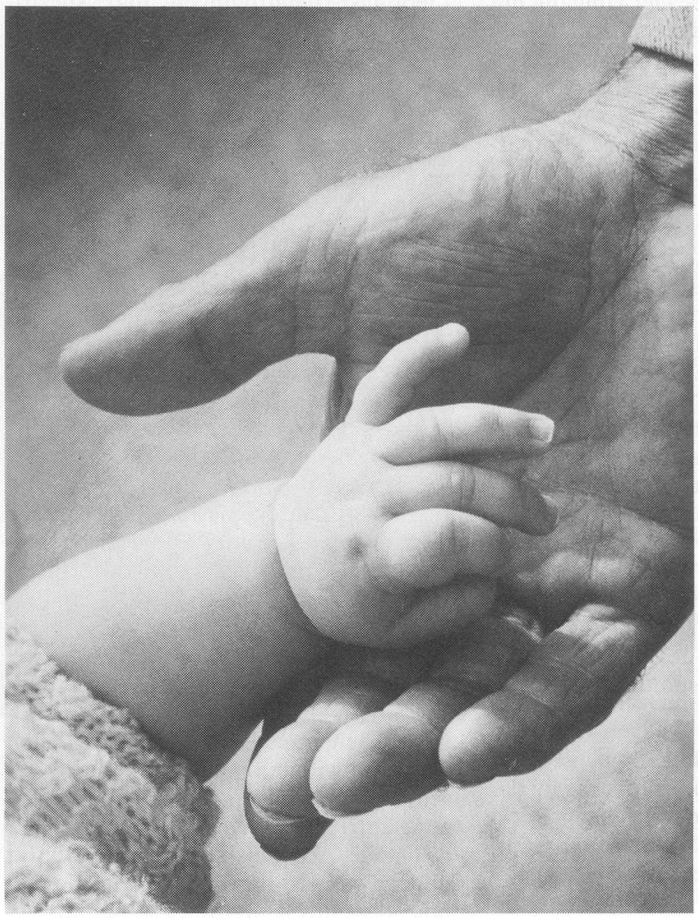
Zur Person: *Peter Flubacher-Rhim, Dr. med. Allgemeinarzt, Jahrgang 1946*

Literaturangaben:

Abelin & Schlettwein-Gsell, «Behinderungen und Bedürfnisse Betagter», Schweiz. med. Wschr. 1986; 116: Nr. 44.
Patrick & Scambler, «Sociology as applied to Medicine», London 1986.
Gilliand, «Vieillir aujourd'hui et demain», Lausanne 1982

PRO SENECTUTE
FÜR EIN LEBENSWERTES ALTER

Sinnerfülltes Alter



Alt und jung geben sich die Hand

Foto Reiter Kunstverlag AG

Wir alle wollen alt werden, aber niemals alt sein! Dennoch: Auch das Alter hat eine Zukunft und diese ist keineswegs ohne Glück, sofern wir uns zu einem Ja durchringen, nicht allein zum Alter selbst – es können die besten Jahre unseres Lebens werden –, sondern auch zum eigenen Ich und unserer menschlichen Umwelt.

Jeder Tag ist ein Stück Zukunft

Senioren träumen und reden oft und gerne von der «guten alten Zeit». In Tat und Wahrheit war sie zumeist nicht so gut, wie wir sie in der Erinnerung sehen. Erst im gnädigen Schein der Vergangenheit ist sie sozusagen «verklärt» worden, denn der Mensch hat die gute Eigenschaft, in der Rückschau vor allem die erfreulichen Dinge zu sehen. So wird auch unsere Gegenwart dereinst für unsere Nachkommen zur «guten alten Zeit». Rückschau sei uns gewährt, doch darf sie uns nicht den Blick und das Verständnis für die Aufgaben der Gegenwart und Zukunft trüben. Jeder neue Tag bedeutet eine Chance und Hoffnung zugleich, Freude zu erleben und Freude auch unseren Mitmenschen zu bereiten. Diese Möglichkeit ist eifrig zu nutzen – so schützen wir uns vor Resignation oder gar Depression. Reichen wir der Zukunft die Hand, dann bringt sie uns auch ihre Freude!

Aufgaben halten uns lebendig!

Wir haben für unser Wirken bloss die Gegenwart, in der wir leben und deren Aufgaben es zu erfüllen gilt. Wenn wir im sogenannten Ruhestand leben, so sind doch immer Aufgaben präsent, auch wenn sie uns nicht diktiert werden. Sie finden sich im persönlichen Bereich, in der Familie, aber auch im Dienste der Allgemeinheit und ihrer sozialen Institutionen, also in einem Verein, einer Behörde, im Quartier, bei einem Hilfswerk, einer Studiengruppe oder der Kirchgemeinde. Wenn wir auch in einem Wohlfahrtsstaat leben, so ist zu bedenken, dass echte Wohlfahrt immer nur von Menschen ausgehen kann. Aufgaben im Dienste unserer Mitmenschen vermitteln uns nicht bloss Lebensinhalt, Selbstbestätigung und Befriedigung, sondern auch vielseitige Kontakte, vor allem auch zur Nachwuchsgeneration. Im Rahmen einer Zusammenarbeit werden zwar Altersunterschiede nicht ohne weiteres überbrückt, aber die Begegnung wirkt motivierend für beide Teile!

Alter frühzeitig planen!

Betrachten wir das Alter nicht bloss als Ende unserer beruflichen Tätigkeit, sondern auch als Neubeginn! Die Herausforderung ist klar: Es gilt, in unser mit der Pensionierung zwangsläufig verändertes Leben einen neuen Sinn hineinzutragen. Wenn uns das nicht gelingt, so steht die Langeweile vor der Tür und diese ist das grösste Hindernis auf dem Weg zu Lebensfreude und -erfüllung. Deshalb ist es notwendig, mit der Altersvorbereitung

möglichst frühzeitig zu beginnen, denn auch als Junge sind wir bereits auf dem Weg «dem Abend zu». Der Umgang mit der Zeit und dem eigenen Ich müsste schon im Elternhause erlernt werden. Im Verlauf unserer beruflichen Aktivität bietet sich zu diesem Lernprozess nur spärlich Gelegenheit, denn wir leben und arbeiten in einer Leistungsgesellschaft. So anspruchsvoll dieser Leistungsanspruch auch sein mag, wenn er wegfällt, so fühlen wir, zunächst, eine innere Unsicherheit durch den Austritt aus dem geordneten Arbeitsprozess. Nun wird ja von uns eine Zeitdisposition in eigener Kompetenz gefordert. Wir wollen und müssen auch etwas tun und dabei den gesunden Mittelweg zwischen hektischer Betriebsamkeit und fruchtlosem Nichtstun finden. Gewiss, insbesondere unsere Grossunternehmen und auch staatlichen Verwaltungsbetriebe arrangieren für die Pensionsanwärter Vorbereitungskurse. Sie haben ihre volle Berechtigung, aber sie dispensieren uns nicht von der Vorbereitung auf ein sinnvolles Alter lange vor dem Antritt des Ruhestandes.

Kontakte pflegen!

Durch unser ganzes Leben geleiten uns menschliche Kontakte, zunächst in der Kinderstube, dann in der Schule, in Sport und Freizeit und später in Gesellschaft und Beruf. Erfolg und auch Glück im Beruf hängen weitgehend vom menschlichen Umfeld ab, ob wir offene und kameradschaftliche Beziehungen pflegen und uns im Teamwork nach unseren Neigungen und Fähigkeiten entfalten können. Nicht immer spielen diese Kontakte nach unseren Vorstellungen; Reibungen und auch Konflikte sind oft kaum vermeidbar, denn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter lassen sich zumeist nicht auswählen. Kompromiss und Verständnis helfen oft über Klippen hinweg. Mit Antritt des Ruhestandes gehen zumindest die Kontakte auf beruflicher Ebene verloren. Das empfindet man geradezu schmerzlich, wenn man sich am letzten Arbeitstag die Hände drückt. Gut beraten ist, wer sich frühzeitig um berufsfremde Beziehungen bemüht, und zwar möglichst nicht allein in der eigenen Altersgruppe. Wir brauchen die freundschaftliche Anteilnahme, das menschliche Verständnis und den Gedankenaustausch mit unseren Mitmenschen. Ohne zwischenmenschliche Kommunikation fehlt uns die Anregung, aber weitgehend auch das positive Lebensgefühl, denn wir Menschen sind für die Gemeinsamkeit geschaffen.

Neigungen entdecken!

Der Beginn des Ruhestandes bedeutet die «Stunde der Wahrheit». In diesem Zeitpunkt erweist sich, was an «Lebenssubstanz» verfügbar ist und wir im Verlauf unseres Lebens hineingetragen haben. Tröstlich ist die Einsicht, dass jeder Mensch über ein individuelles, natürlich recht unterschiedliches Mass an Phantasie und Kreativität verfügt. Spüren wir also unseren Neigungen nach, unseren Lieblingsbeschäftigungen und spezifischen Interessen. Hier lässt sich auf- oder besser: weiterbauen. Denn ein Hobby darf nicht bloss «zeitfüllend» sein, sondern muss auch sinnvoll sein, und es wird uns umso eher und mehr Befriedigung verschaffen, wenn wir dieses schon im Verlauf unseres Berufslebens gepflegt haben. Wichtig ist, dass unsere Freizeitbeschäftigung auch eine Herausforderung darstellt; man will nicht den blossen Zeitvertreib. In welche Richtung sinnvolle Freizeitbeschäftigung laufen kann, lässt sich aus der vielseitigen Angebotspalette von Freizeit- und Hobbykursen, insbesondere auch der Pro Senectute, ermessen. Sie öffnen zugleich den Weg zu menschlichen Kontakten, ohne die eine Alterslandschaft keine echte und dauernde Freude aufkommen lässt. Die Ausrede: «Mir fehlt das Talent» zieht nicht, denn in der Freizeitarbeit wird keine Perfektion verlangt. Es geht einzig und allein darum, das zu tun, was uns Freude und Anregung bringt. Es ist völlig nebensächlich, ob wir uns nun künstlerischen, handwerklichen, geistigen oder sportlichen Gebieten widmen. Wichtig bleibt indessen, sich nicht mit *einer* Freizeitbeschäftigung zufriedenzugeben. Einmal deshalb, weil jede Abwechslung belebend wirkt und im weitern im Hinblick auf die Gefahr, dass uns früher oder später aus gesundheitlichen oder anderen Gründen just jene eine Tätigkeit verwehrt wird, der wir uns verschrieben hatten.

Rezepte gesucht?

Sicherlich lassen sich Hinweise in «Vademecum-Form» denken, doch bleibt zu bedenken, dass wir unsere eigene, höchst persönliche Lösung für die Gestaltung der dritten Lebensphase suchen und – praktizieren müssen. Bleiben wir uns dabei bewusst, dass kein alternder Mensch vor der Problematik des Ruhestandes verschont bleibt. Es handelt sich um eine gemeinsame Fragestellung, die aber nur individuell zu beantworten ist. Immerhin darf als Paradebeispiel für die Problemlösung die Zusammenfassung von sieben Lebensregeln von Professor Karl Barth gelten, die er im Alter von 81 Jahren niedergeschrieben hat:

- Du sollst dir klar machen, dass die Jüngeren, die Verwandten oder sonst liebe Menschen beiderlei Geschlechts ihre Wege nach ihren eigenen – nicht deinen – Grundsätzen, Ideen und Gelüsten zu gehen, ihre eigenen Erfahrungen zu machen und nach ihrer – nicht deiner – Façon selig zu sein und zu werden wünschen.
- Du sollst ihnen also weder mit deiner Zuneigung, noch mit deiner Altersweisheit, noch mit deinem Vorbild, noch mit deinen Wohltaten, noch deinem Geschmack zu nahe treten.
- Du sollst sie in keiner Weise an deine Person binden und dir verpflichten wollen.
- Du sollst dich weder wundern noch gar ärgern, wenn du merken musst, dass sie öfters keine oder nur wenig Zeit für dich haben, dass du sie, so gut du es mit ihnen meinen magst und so sicher du deiner Sache ihnen gegenüber zu sein denkst, gelegentlich störst und langweilst und dass sie dann unbekümmert an dir und deinen Ratschlägen vorbeibrausen.
- Du sollst bei diesem ihrem Tun reumütig bedenken, dass du es in deinen jüngeren Jahren den damals älteren Herrschaften gegenüber vielleicht – wahrscheinlich – ganz ähnlich gehalten hast.
- Du sollst also für jeden Beweis von echter Aufmerksamkeit und ernstlichem Vertrauen, das dir von ihrer Seite widerfahren mag, dankbar sein – du sollst aber solche Beweise von ihnen weder verlangen noch erwarten.
- Du sollst sie unter keinen Umständen fallen lassen, sollst sie vielmehr, indem du sie frei gibst, in heiterer Gelassenheit begleiten, im Vertrauen auf Gott auch ihnen das Beste zutrauen, sie unter allen Umständen lieb behalten und für sie beten!

Gewiss – die Gedanken des unvergesslichen Basler Theologen, Philosophen und vor allem Menschenfreundes sind ausschliesslich auf den Mitmenschen bezogen. Das hat seine Berechtigung, denn nicht wahr: das Glück im Alter ist eine Frage der engen, geordneten und vor allem freundschaftlichen Beziehungen zu unseren Lebensbegleitern.

Werner Schnieper

Die Jugend ist die Zeit,
Weisheit zu lernen,
das Alter die Zeit,
sie zu nützen.

LINDIANA
pelz ag
Hardstrasse 24
CH-4052 Basel
Tel. 061/ 42 80 18

Jetzt zugreifen!

- Pelzgefütterte Regenmäntel
- Extraleichte Pelzjacken
- Pelzhüte und Mützen

Aus Ihrem alten schweren Pelzmantel zaubern wir Ihnen ein leichtes modernes Paletot. Wir reparieren auch Lederbekleidung. Spezielle Vergünstigungen für AHV-Rentner.