

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge,  
Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 49 (1971)

**Heft:** 4

  

**Artikel:** Das Alter - ein Neubeginn = La vieillesse - un recommencement

**Autor:** Jonas, Franz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721612>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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

menti, lanciare iniziative e introdurre innovazioni indipendentemente dalle prescrizioni legali. Essa deve poter aiutare l'anziano in modo adeguato alla situazione del caso e ai suoi bisogni individuali, cercando di evitargli la solitudine e ponendolo in contatto con il prossimo. Ovviamente, siccome diversi nostri compiti, come ad esempio la prodigazione dei servizi, risultano alquanto onerosi, ci occorrono i contributi federali. Ma, il carattere privato della Fondazione dipenderà come sin'ora preponderantemente dagli aiuti privati che possono essere impiegati secondo le direttive stabilite dalla Fondazione stessa. Pertanto, anche nell'avvenire, il fondamento principale della nostra opera sarà imperniato sulla colletta condotta presso tutte le cerchie della popolazione.

I progetti che ho sommariamente esposto, riguardanti l'attuazione della sicurezza sociale per gli anziani e per gli invalidi, richiedono ingenti mezzi finanziari. Sia i datori di lavoro, sia i lavoratori dovranno rassegnarsi al versamento di contributi maggiorati in favore dell'AVS. Ma, anche gli enti pubblici, la Confederazione e i cantoni provvederanno ad aumentare le loro prestazioni. Rispetto alle somme richieste, sia dall'assicurazione statale, sia dalle altre casse pensioni, le esigenze delle opere assistenziali private appaiono modeste. Con contributi relativamente insignificanti, quest'ultime sono in grado di realizzare un'opera addirittura prodigiosa. Spero quindi che anche in avvenire la nostra popolazione vorrà assumersi questo leggero onere suppletivo inteso a sostenere l'operato della Fondazione svizzera Per la Vecchiaia. Il fatto che continuiamo a contare fiduciosi sulla generosità di tutte le cerchie della popolazione sia un incentivo per le nostre gentili collaboratrici e per i nostri collaboratori nella loro attività al servizio degli anziani bisognosi.

### **Das Alter — ein Neubeginn**

Der österreichische Bundespräsident Franz Jonas hat einmal erklärt:

«Das Anliegen der gesamten zivilisierten Menschheit ist das Problem des menschlichen Alterns.»

In der Tat ist aus dem 20. Jahrhundert, das zu seinem Beginn als  
169 das Jahrhundert des Kindes proklamiert worden war, ein Jahr-

hundert des alten Menschen geworden, problemgeladen und mit völlig neuen Sozialaufgaben an die Adresse der menschlichen Gesellschaft verbunden. Sie alle, meine Damen und Herren, sind an diesem strukturellen Prozess in irgendeiner Form oder Funktion beteiligt und wissen daher so gut wie ich, welche Anforderungen an unsere Wohlstandsgesellschaft gestellt sind, um der Problematik einer an und für sich erfreulichen Entwicklung in biologischer und medizinischer Hinsicht, die heute im Durchschnitt einen Menschen doppelt so alt werden lässt wie noch vor hundert Jahren, positiv zu begegnen. Der Hauptgrund für die Beachtung, welche der betagte Mensch heute findet, ist wohl in erster Linie auf den veränderten Aufbau der Bevölkerung zugunsten der über Sechzigjährigen zurückzuführen. Der Anteil dieser Altersgruppe ist seit 1920 auf ungefähr das Dreifache angestiegen. In Prozenten ausgedrückt sind 12,2 % unserer Bevölkerung 65 und mehr Jahre alt, und nach Vorausberechnungen des Bundesamtes für Sozialversicherung werden es im Jahre 2050 sogar 17,6 % sein. Diese rein mathematische Tatsache lässt deutlich erkennen, dass unserer Leistungsgesellschaft rund ein Achtel der Schweizerbevölkerung gegenübersteht, der vom Leben auch dann noch etwas erwartet, wenn er selbst nicht mehr aktiv am Sozialprodukt beteiligt ist, wohl aber in einem gewissen Sinn die Nutznutzung früher erbrachter Leistungen beansprucht. So stellt sich denn die Frage nach dem *W a s*.

*Was erwartet die Altenbevölkerung von uns?*

Im Rahmen der diesjährigen Herbstsammlung unserer Stiftung, welche durch unser ganzes Schweizerland geht, kann man in einem Aufruf folgenden Satz lesen:

«Keine Versicherung, kein Gesetz, kein Staat und auch nicht der materielle Wohlstand können verhindern, dass die Betagten den praktischen Anforderungen des Lebens ratlos gegenüberstehen, dass sie in einer Welt, die nur noch die Leistung anerkennt, einsam bleiben, die Gebrechen des Alters ertragen müssen und somit vom guten Willen der andern abhängen.»

Diese Feststellung muss nachdenklich stimmen. Sie zeigt, dass wir — je mehr wir uns mit den Nöten und Problemen alter Menschen befassen und je grösser die Bereitschaft zu helfen ist — um so häufiger darin ratlos sind.

*W i e* soll denn geholfen werden? *W e l c h e s* sind die dringendsten Bedürfnisse des alternden Menschen? Ist es überhaupt 170

gut und zweckmässig alt zu werden? W o r i n liegt Sinn und Ziel unseres Lebens?

In ihrem sehr aufschlussreichen Buch «Das Alter als Aufgabe», eine alterspsychologische Grundlagenforschung, meint Lilly Zarncke im Vorwort, dass es sich in der Praxis der Altersfürsorge mehr und mehr herausgestellt habe, der alte Mensch sei in seinem Wesen und in seinen seelischen Möglichkeiten unbekannt. Wörtlich führt sie dazu aus:

«Es wird für ihn gesorgt —, aber muss nicht vieles erfolglos bleiben, da es einfach ‚auf gut Glück‘ so getan wird, wie hilfsbereite Menschen der jüngeren Generation es sich für die Alten ausdenken, ohne doch eigentlich um diese Bescheid zu wissen!»

Die Schwierigkeiten des Alters sind heute weniger ein materielles oder wirtschaftliches Problem, dafür um so mehr ein seelisches und sozialetisches, das wie alle diese unfassbaren Elemente ihre Wurzel in den Umwelteinflüssen hat. Wenn wir daher heute die Frage nach Sinn und Zweck des Alters stellen, so richtet sich diese weniger an den Betagten selbst, als an die Gesellschaft, in deren Mitte er lebt und von der es entscheidend abhängt, ob die aktiven und passiven Bevölkerungsteile nebeneinander oder m i t e i n a n d e r zwischenmenschliche Beziehungen pflegen, zu wenig oder überhaupt nicht pflegen. Darin liegt der Kern unserer modernen Gesellschaftsordnung, darin liegen aber auch die gegensätzlichen Auffassungen verschiedener Generationen, die jede für sich eine ihrem Alter entsprechende Vorstellung vom Leben hat, aber auch ihre Hoffnungen und Erwartungen.

So ist denn die Frage für viele, welche in die Jahre kommen, d i e, was sie einmal anfangen sollen, wenn sie aus der Bezogenheit des Berufslebens ausscheiden müssen. Die grosse Unbekannte, die nicht zuletzt auch von den körperlichen Vorgängen und von der psychischen Einstellung zur Umwelt abhängt, bereitet soundsovielen Menschen mehr Sorge und Kummer als materielle Existenzfragen, welche weitgehend durch den Ausbau sozialer Versicherungen als gelöst betrachtet werden dürfen. Die *seelischen Probleme* aber, die dem betagten Menschen aus den Umwelteinflüssen erwachsen, sind weit entfernt davon, gelöst zu sein und werden, solange es Menschen gibt, kaum jemals endgültig gelöst sein. Gerade deshalb aber fordern sie unsere Stellungnahme heraus, zwingen uns zur Selbstbesinnung und zum Nachdenken über unsere eigenen Möglichkeiten, das Alter zu einem Neubeginn werden zu lassen. Wer nicht vorzeitig aus dem

Leben abberufen wird und so dem eigentlichen Alter unfreiwillig entrinnt, hat ja heute alle Chancen, recht lange dem irdischen Dasein verhaftet zu bleiben.

Was das Altwerden selbst anbelangt, so hat es gegenüber früher vieles von dem «Dunklen Tor», von dem unerbitterlichen Warten auf den Tod, verloren und erscheint in mancher Hinsicht in helleren Farben. Trotzdem empfinden wir — die einen früher, die andern später — das Nachlassen unserer Leistungsfähigkeit, die sichtbaren physischen Veränderungen, z. B. die langsam verwelkende äussere Schönheit, die Konkurrenz jugendlicher «Gipfelstürmer», kurz und gut die unausweichlichen Realitäten des Alltags als zusätzliche Belastungsmomente. Die Frage ist nur, wie der alternde Mensch damit fertig wird, wie er sich zur Umwelt einstellt.

Entscheidend wird sie aber erst recht dann, wenn dieser Mensch an der Schwelle des *Pensionierungsalters* steht und sich mit der Einstellung der beruflichen Tätigkeit die Lebensweise ändert, an die sich Leib und Seele gewöhnt haben. Es gibt hier zwei Alternativen, diesen Prozess oder diese Umprogrammierung der bisherigen Lebensform zur Kenntnis zu nehmen:

1. Man empfindet ihn als Schikane und Abstieg in Niederungen, in einen ausweglosen Irrgarten, dessen Wege zu keinem Ziel mehr führen.
2. Man sieht im Altern den Anstieg zu einem höheren Lebensziel und ist bereit, die verbleibenden Kräfte daraufhin zu ordnen.

Diese Konfrontation mit der Altersphase, bei welcher die Gegenwart nicht Vergangenheit, sondern Zukunft wird, möchte ich ganz einfach mit *Neubeginn* bezeichnen. Nun erwarten Sie aber nicht von mir, dass ich Ihnen den Schlüssel zur «ewigen Jugend» verschaffe, von der manche so gerne träumen und darum das Altern nicht wahrhaben wollen.

Diese Selbsttäuschung mag eine Zeitlang von einem zweifelhaften Erfolg sein, doch die Ernüchterung bleibt nicht aus. Gerade im heutigen Zeitalter rasanter (Computer-)Technik ist man zum Beispiel wissensmässig schneller überrundet, als man glaubt. Die geistige Mobilität verkürzt sich mehr und mehr, die ständigen Wandlungen und Neuanpassungen innerhalb unserer Produktionsgesellschaft sind strapaziöser und beschleunigen deshalb den Alternsvorgang, ganz abgesehen von der organischen Abnützung, welcher wir ebenfalls nicht zu entrinnen vermögen. Aber es gibt auch andere Zeichen dafür, ganz sichtbare sogar, dass wir aus den

Lebensformen der Jugend entlassen sind: Liberalere Auffassung von Liebe und Sex, freizügigere Bekleidung, lange Haartrachten — die oft den Neid weniger Begünstigter hervorrufen! —, nonkonformistische Lebenshaltung usw. usw., die die Vorstellung von der «ewigen Jugend» und von deren Beinhaltung gründlich korrigieren.

Damit soll jedoch keineswegs gesagt sein, dass wir keinen Anteil mehr an jugendlichem Empfinden und Denken hätten. Ganz im Gegenteil, jung sein ist zwar das Privileg der Jugend — allerdings auch nur ein befristetes, was uns trösten mag —, jung bleiben in der Geisteshaltung ist jedem gesunden Menschen selbst im hohen Alter nicht verwehrt. Der heute 90jährige weltberühmte Maler Picasso soll einmal geäußert haben: «Man muss schon lange leben, um jung zu werden.» Ich glaube, dass die Auslegung dieses Aphorismus so gedeutet werden muss, dass mit einer positiven Erfüllung der Lebensjahre, getragen von Optimismus, selbstkritischer Einschätzung und objektiver Wahrnehmung zeitlicher Vorgänge eine Wandlung dahin vollzogen wird, dass der Mensch ungeachtet seines Alters befähigt ist, **j u n g z u d e n k e n** und damit seine Gemütsverfassung in höhere Bahnen lenkt.

Doch kehren wir von Picasso zum gewöhnlichen Sterblichen zurück, denn nur wenigen ist es geschenkt, in so hohen Lebensidealen zu denken. Wenn man das Alter zu einem Neubeginn machen will, stellt sich unwillkürlich die Frage nach dem Zeitpunkt. In einer Studie über Pensionierungsfragen, Freizeit- und Kontaktprobleme im Alter, welche mit einer Befragung von Testpersonen verschiedener Altersgruppen verbunden war, erklärte die Hälfte der Antwortgeber, dass ihnen das Altern zum erstenmal zwischen 56 und 60 Jahren bewusst geworden war. Viele erlebten aber die ersten Anzeichen dieses Prozesses bereits zwischen 45 und 50 Jahren. Es wäre aber vermessen, eine bestimmte Grenze zwischen den einzelnen Lebensphasen ziehen zu wollen, denn das Altern ist Dynamik, also eine Veränderung der Materie in der Zeit.

Es gibt Menschen, die schon mit zwanzig «alt» sein können, andere wiederum sind noch von kindlichem Gemüt in hohen Jahren. Sicher ist, dass sich die einzelnen Lebensphasen auf der Höhe der Lebens- und Berufsreife beinahe unmerklich ablösen, sofern nicht früher schon Krankheiten oder psychische Belastungen den Menschen vorzeitig altern lassen.

Wer aber dächte schon daran, sich in jüngeren Jahren mit seinem eigenen Alter zu befassen?

Wenn wir es tun, so weniger für uns als unsere betagten Mitmenschen, sei es in Form materieller Hilfeleistungen, sei es durch Planung und Bau von Alterswohnungen, -siedlungen und -heimen aller Art oder in Erfüllung anderer Sozialaufgaben, wie sie eine moderne Gesellschaftsordnung von uns verlangt. So sind wir bestrebt, wie das schöne Beispiel «Heinrichsbad» zeigt, dem betagten Mitmenschen eine würdige Unterkunft und einen angenehmen Lebensherbst zu sichern. Wir freuen uns an diesen Errungenschaften landauf, landab, und es ist recht so.

Aber, so frage ich mich und so frage ich Sie alle, tun wir damit genug? Schaffen wir nicht einfach Verhältnisse, die unser menschliches Gewissen beruhigen sollen, vielleicht mit dem Hintergedanken, solche Einrichtungen der Altersfürsorge könnten auch uns einmal nützlich sein?

Was aber tun wir für uns selbst, die wir noch mitten im Berufsleben stehen und für uns und unsere Familien zu sorgen haben? Lässt uns unsere Arbeit Zeit, uns mit jenen Problemen auseinanderzusetzen, die bei allem Respekt für unsere vielschichtigen sozialen Einrichtungen bei vielen Betagten unserer Zeit ungelöst blieben und sie deshalb nicht glücklich werden lassen, weil die kalte Hand der inneren und äusseren Vereinsamung nach ihnen greift?

Ist es nicht so, dass die meisten Menschen erst unmittelbar vor der Pensionierung «aufwachen» und dann plötzlich über die Ungewissheit der Zukunft in Panik geraten? Man nennt dies Pensionierungsangst, eine Psychose, die das Gefühl einer drohenden Leere in sich trägt, vor der man nicht zu flüchten weiss.

Die Pensionierung ist ein Neubeginn, ob vorbereitet oder unvorbereitet. Wenn sie aber nicht vorbereitet ist, dann wird sie als Zwang und Beleidigung des Ichgefühls empfunden. Man sieht im plötzlichen Ausscheiden aus dem Berufs- und Kollegenkreis eine unverdiente Kaltstellung, einen Zwang zum Nichtstun. Man fühlt sich ganz einfach ausgeschaltet und «dem Verkehr entzogen». Dabei soll ja die Wandlung in den Ruhestand ganz etwas anderes sein, nämlich Befreiung und Anstieg zu einem neuen Lebensziel.

So hängt die Zukunft unserer menschlichen Gesellschaftsordnung entscheidend davon ab, wie sich der aus Beruf und Erwerbsleben Ausscheidende seine Zukunft vorstellt.

Alt werden ist ein planerischer Auftrag an uns alle. Um sich im Alter zurechtzufinden, bedarf es heute einer bewussten Vorbereitung im Sinne einer rechtzeitigen *Selbsthilfe*. Die echte Einstellung zum Alter können weder staatliche Einrichtungen noch private Institutionen vermitteln. Sie sind aber eine wichtige Hilfe im Dienste einer bewussten Aufklärung in allen Belangen des physischen und psychischen Lebensbereichs, der in eine neue Existenzphase einmündet. Goethe sagte einmal:

«Keine Kunst ist's, alt zu werden, es ist Kunst, es zu ertragen.»

Ich habe aber noch nie einen Künstler gesehen, der erst mit 65 Jahren seine Kunst erlernt hat. Ebenso wenig kann man von einem gleichaltrigen Menschen erwarten, dass er die Kunst, das Alter zu ertragen, sozusagen in einer «Schnellbleiche» erlernt, wenn er früher bewusst oder unbewusst dieser Lebensaufgabe ausgewichen ist.

Wenn aus der bereits erwähnten Studie zwar deutlich hervorgegangen ist, dass zwei Drittel der befragten Männer, welche kurz vor der Pensionierung stehen, nicht weiter im Arbeitsprozess verbleiben wollen und gut ein Viertel sogar für Herabsetzung des Pensionierungsalters ist, so darf diese Feststellung noch lange nicht dahin interpretiert werden, dass hier die Voraussetzungen für einen Neubeginn geschaffen wurden. Berufliche Müdigkeit in einer Zeit hektischer Arbeitsweise, das sinkende Vermögen, sich den ständigen Wandlungen unserer Gesellschaft neu anzupassen, sind vielmehr die Ursache, welche die Pensionierung herbeisehnen lässt. So ist andererseits gerade die berufstätige Frau, wie die Erhebungen meiner Studie gezeigt haben, in ihrer Mehrheit weniger bereit, den angestammten Arbeitskreis zu verlassen. Es gibt aber immer mehr berufstätige Frauen, die im Beruf oft ihre einzige Lebenserfüllung sehen, sei es, weil sie alleinstehend sind, sei es, weil ihnen die Familie plötzlich entwachsen ist und sie sich einen neuen Interessenkreis gesucht haben. Für eine solche Frau war der Kontakt mit ihren Arbeitskollegen, die gesellschaftlichen und kulturellen Bindungen mit dem Unternehmen sozusagen Ersatz für eine eigene Familie. Die Furcht vor Vereinsamung und der Gedanke, einmal «zum alten Eisen» zu gehören, sind wesentliche Faktoren, welche die Psyche einer weiblichen Berufstätigen belasten können.

Altwerden als Neubeginn ist folglich eine Aufgabe, die in jüngeren Jahren mit aller Entschlossenheit angepackt werden muss.



Was also sollen wir vorkehren? Auch hier gibt es kein allgemein gültiges Rezept, es sei denn die Lebensweisheit eines zweiten Goethe-Zitats:

«Manches Uebel flüchtet vor der Heiterkeit.»

Gemeint ist in erster Linie die Pflege der Lebensfreude zur Bekämpfung des Alters. Wohl dem, der den Mut aufbringt, den Widerwärtigkeiten des Lebens mit Humor und Heiterkeit zu trotzen! Wohl dem, der über seinen eigenen Schatten springt und sein Dasein zu einem Born der Freude macht! In die so erschaffenen Formen passt auch sein spätes Alter, so wie ein gut eingelaufenes Schuhwerk einem Wanderer den nötigen Halt gibt. Auch hier gilt, was der Dichter Johann Gottfried Herder einmal sagte:

«Was der Frühling nicht säte, kann der Sommer nicht reifen, der Herbst nicht ernten, der Winter nicht geniessen.»

Es braucht also die Fähigkeit der Anpassung an eine neue Situation, an die feststellbaren Veränderungen, die sich psychologisch ergeben, an die veränderte Stellung nach aussen und innerhalb der Familie, an den Rollenwechsel in beruflicher Hinsicht. Darauf hinzuarbeiten muss unser aller Ziel sein, was uns ja im Wandel der Leistungsgesellschaft zur Freizeitgesellschaft immer leichter gemacht wird. Voraussetzung ist allerdings, dass der Mensch die Gelegenheit, die Eintönigkeit des Berufslebens häufiger unterbrechen zu können, auch entsprechend wahrnimmt, um in der Abwechslung einen rekreativen Ausgleich zu finden. Längere Wochenende — man spricht bereits von der 4-Tage-Woche — sollten ihm ermöglichen, seine Anlagen und Interessen zu pflegen, nicht zuletzt in weitsichtiger Planung für das Alter. Eine sinnvolle Gestaltung der Freizeit kann schwerlich erst im Alter nachgeholt werden, sondern bedarf des systematischen Aufbaus. Konkret ausgedrückt: Eine Frau oder ein Mann mit Hobbies, die auch in fortgeschrittenem Alter weitergepflegt werden können, wird die Pensionierung ohne Angst erleben dürfen.

Und schliesslich noch ein letztes: Wenn das Alter ein Neubeginn sein soll, dann ist es auch ein Abenteuer voller Verheissungen. Verheissungen, die allerdings nicht mehr so hochgeschraubt sind, weil sich der Kreis mit zunehmenden Jahren mehr und mehr verengt. Als letztes bleibt vielleicht nur noch die Erinnerung. Aber auch die E r i n n e r u n g e n können den betagten Menschen innerlich reich werden lassen, sie sind ein unverwüstliches Kapital, das seine Zinsen im Zenit des Alters abwirft.

Im Alter gilt nicht mehr, was früher als notwendig und zwingend erschien, nämlich, dass nur der lebensstüchtig sei, der «keine Zeit hat». Deshalb gelangen viele Menschen erst im Alter zu einer freimütigeren Betrachtung von Leben und Arbeit, und ihr Blick wird frei für das Ganze und Wesentliche, das in einem Menschenleben ausgetragen werden muss. Und es erfüllt sich an ihnen, was der Psalmsänger so unwiderstehlich formuliert hat:

(Psalm 92)

Der Gerechte wird grünen wie ein Palmbaum.

Er wird wachsen wie eine Zeder auf dem Libanon.

Die gepflanzt sind in dem Hause des Herrn, werden in den Vorhöfen unseres Gottes grünen.

Und wenn sie gleich alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein.

### **La vieillesse: un recommencement**

M. Franz Jonas, président de la République fédérale d'Autriche, a déclaré une fois que «le problème du vieillissement humain se pose à toute l'humanité civilisée».

Et de fait, ce XXe siècle, proclamé à son début comme le siècle de l'enfant, est devenu un siècle de la personne âgée, un siècle chargé de problèmes qui imposent à la société humaine des tâches absolument nouvelles. Vous êtes, Mesdames et Messieurs, tous engagés d'une manière ou d'une autre dans cette mutation de structure et savez aussi bien que moi quelles exigences se posent à notre société de prospérité, pour répondre positivement à la problématique d'une évolution, en soi réjouissante au plan biologique et médical, qui assigne aujourd'hui à l'homme une vie deux fois plus longue qu'il y a une centaine d'années. La principale cause de l'attention accordée à la vieillesse se trouve sans doute dans la transformation proportionnelle de notre population au profit des plus de soixante ans. Depuis 1920, la part de ce groupe a pour ainsi dire triplé. Exprimé en pour cent, ce sont 12,2 % de compatriotes qui ont 65 ans et plus et, selon les prévisions de l'Office fédéral des Assurances sociales, ils seront même 17,6 % en l'an 2005. Cette réalité purement mathématique permet de reconnaître clairement que notre population productrice se trouve placée en face d'un huitième du peuple suisse qui,

bien qu'il ne participe plus lui-même à la production commune, n'en attend pas moins encore quelque chose de la vie et revendique l'usufruit de son effort accompli précédemment. Ainsi se pose la question du *quoi*.

*Qu'attend de nous notre population âgée?*

On a pu lire, cette année, dans un appel destiné à soutenir dans toute la Suisse la collecte d'automne de notre Fondation, la phrase que voici:

«Aucune assurance, aucune loi, aucun Etat, et même pas la prospérité matérielle ne peuvent empêcher les personnes âgées d'être désemparées devant les exigences pratiques de l'existence, isolées dans un monde qui ne reconnaît plus que le rendement, affaiblies dans leur santé, en un mot dépendantes de la bonne volonté des autres.»

Cette constatation correspond à une grave réalité. Elle montre que, plus nous nous occupons des problèmes et des détresses de l'âge, plus grande est la volonté d'aider et plus fréquente aussi est notre désarroi face à cette tâche.

*Comment faut-il aider? Quels sont les besoins les plus urgents de l'homme vieillissant? Est-il même bon et judicieux de vieillir? Quel est le sens et le but de la vie?*

Dans un livre révélateur sur les tâches imposées par la vieillesse («Das Alter als Aufgabe»), où sont explorées les bases de la psychologie de l'âge, Lilly Zarnke fait remarquer d'entrée, dans son introduction, que la pratique de l'assistance à la vieillesse nous apprend de plus en plus que, dans son être et dans ses possibilités psychiques, l'homme âgé nous est encore inconnu. Elle dit textuellement:

«On fait pour lui des plans, on s'en soucie. Mais tant de choses ne restent-elles pas inefficaces parce qu'elles se font «au petit bonheur», comme ceux de la génération plus jeune s'imaginent que les vieux le désirent, mais au fond sans rien en savoir.»

Les difficultés de l'âge sont aujourd'hui moins un problème matériel ou économique, et beaucoup plus un problème psychique et d'éthique sociale qui, comme tous ces impondérables, a ses racines dans l'influence de l'entourage. En posant aujourd'hui la question du sens et du but de la vieillesse, nous nous adressons moins aux personnes âgées elles-mêmes qu'à l'ensemble de la société dans laquelle elles vivent et dont elles dépendent à un degré décisif. Nous lui demandons si les fractions productrices et

non productrices de notre peuple cultivent les relations humaines *ensemble* ou parallèlement, trop peu ou même pas du tout. Là est la clef de notre société moderne, mais là agissent les conceptions opposées de diverses générations, dont chacune envisage l'existence selon les besoins de son âge et y modèle ses espoirs et ses attentes.

Ainsi la question qui se pose à beaucoup de ceux qui vieillissent est de savoir que faire, lorsqu'il faut abandonner la vie professionnelle.

Cette grande inconnue, qui dépend aussi largement de l'évolution physique et de l'attitude psychique de l'entourage, provoque, dans bon nombre d'esprits, plus de soucis et de peines que les problèmes matériels, qu'on peut considérer comme résolus en grande partie par le développement des assurances sociales. En revanche, les problèmes d'ordre psychique, que l'influence de l'entourage impose aux personnes âgées, sont loin d'être résolus et ne le seront guère définitivement, tant qu'il y aura des hommes. Or, c'est précisément pourquoi ils postulent de notre part une prise de position, et nous obligent à réfléchir et à évaluer nos propres possibilités de

*faire de la vieillesse un recommencement.*

Quiconque n'est pas appelé prématurément à quitter ce monde, et à échapper ainsi involontairement à la vieillesse, a aujourd'hui toutes les chances d'être fort longtemps lié à l'existence terrestre.

En ce qui concerne le vieillissement proprement dit, il est vrai que, comparé aux temps passés, il a beaucoup perdu de son aspect de «sombre tunnel», d'attente impitoyable de la mort, et qu'il apparaît, à plus d'un égard, sous des couleurs plus sereines. L'on perçoit cependant tôt ou tard, comme charges supplémentaires, l'affaiblissement de la productivité, les modifications physiques visibles, telles que le flétrissement lent de la beauté, la concurrence d'une jeunesse effrénée, en un mot, les irrémédiables réalités quotidiennes. La question qui se pose alors est:

Comment l'homme vieillissant parviendra-t-il à s'en accommoder et quelle attitude prendra-t-il envers son entourage.

Mais ce qui sera vraiment déterminant, c'est l'attitude que cet homme prendra lorsqu'il parviendra au *seuil de la retraite* et que l'abandon de son activité professionnelle lui imposera un changement du mode de vie auquel son corps et son âme étaient accoutumés. Il se présente alors deux possibilités d'accueillir cet événement ou cette transformation du mode de vie habituel:

1. On peut la ressentir comme de l'adversité, comme une chute dans des profondeurs, dans un labyrinthe sans issue, dont les chemins ne conduisent à aucun but.
2. On peut voir dans le vieillissement l'accession à un but de vie plus élevé et se disposer à ordonner vers ce but les forces qu'on possède encore.

C'est cette confrontation avec l'étape de l'âge, où le présent ne devient pas le passé, mais l'avenir, que je voudrais appeler simplement *recommencement*. Mais n'attendez pas de moi que je vous procure la clef d'une «éternelle jeunesse», dont certains rêvent trop volontiers, qui ne veulent pas convenir de leur âge.

Cette illusion peut avoir un certain succès passager: elle ne conjurera pas le retour aux réalités. Précisément à notre époque de technique effrénée (des ordinateurs), on se trouve, si savant qu'on soit, plus vite dépassé qu'on ne le croit. La souplesse intellectuelle s'amenuise de plus en plus, les constantes modifications et adaptations qu'exige notre société de production sont plus ardues et accélèrent ainsi le processus de vieillissement, sans parler de l'usure organique, à laquelle il n'est pas non plus possible d'échapper. Mais il y a encore d'autres signes, et même de fort distincts, qui indiquent que l'on a quitté la forme de vie de la jeunesse: une conception plus libérale de l'amour et du sexe, un habillement plus original, des cheveux longs — qui excitent parfois la jalousie de moins bien partagés —, une attitude non conformiste, etc., etc., qui mettent une douche sur l'idée d'une «éternelle jeunesse» et de sa conservation.

Ceci ne signifie nullement qu'on n'ait plus aucune part aux sentiments et pensées juvéniles. Bien au contraire: être jeune est certes le privilège de la jeunesse — bien que toujours à terme, ce qui peut consoler certains —, mais rester jeune d'esprit n'est pas interdit à tout homme bien portant, même à un âge avancé. Le célèbre peintre Picasso, aujourd'hui nonagénaire, a paraît-il dit un jour:

«Il faut déjà vivre longtemps pour devenir jeune.»

Je crois qu'il faut comprendre cet aphorisme dans ce sens qu'en donnant à sa vie un contenu positif, soutenu par de l'optimisme, un jugement sans faiblesse de soi-même et une assimilation objective des circonstances contemporaines, l'homme se soumet à une évolution qui le rend apte, indépendamment de son âge, à *penser jeune* et à diriger ainsi ses facultés spirituelles vers des sphères plus élevées.

Mais tout le monde n'est pas Picasso et le commun des mortels n'a pas toujours reçu de quoi se proposer un idéal aussi élevé. Si l'on veut faire de la vieillesse un véritable recommencement, il se pose involontairement la question du *moment*.

Lors d'une étude sur les questions de retraite, de loisirs et de contacts à l'âge avancé, liée à une enquête auprès de sujets-témoins appartenant à divers groupes d'âge, la moitié des personnes consultées ont répondu que le vieillissement s'était imposé consciemment à elles entre 56 et 60 ans. Beaucoup d'entre elles avaient cependant perçu les premiers signes de cette évolution entre 45 et 50 ans déjà. Il serait cependant erroné de vouloir tirer une limite précise entre les diverses phases de la vie, car le vieillissement est un phénomène dynamique, donc une modification de la matière dans le temps.

Il y a des gens qui sont déjà «vieux» à vingt ans et d'autres, en revanche, qui gardent une âme d'enfant jusqu'à un âge avancé. Ce qui est certain, c'est qu'au niveau de la maturité vitale et professionnelle, les diverses phases de la vie se relaient presque imperceptiblement, pour autant que des maladies ou des charges d'ordre psychique ne provoquent pas un vieillissement prématuré. Mais qui aurait l'idée de se préoccuper déjà de sa propre vieillesse à l'âge de la jeunesse?

Si nous y pensons, c'est moins pour nous que pour notre prochain âgé, ne fût-ce qu'en lui offrant notre aide matérielle, en projetant et bâtissant des logements pour personnes âgées, des maisons de retraite et des hospices de toute sorte, ou en accomplissant d'autres tâches sociales, telles que l'organisation moderne de la société nous l'impose. Nous nous efforçons ainsi, comme vous le montre le bel exemple de Heinrichsbad, d'assurer à notre prochain âgé un foyer digne et un agréable soir de la vie. Chacun s'en réjouit à la ronde et c'est bien ainsi.

Mais, je me le demande et je vous le demande aussi, est-ce que c'est suffisant? Ne créons-nous pas ainsi simplement des conditions propres à tranquilliser notre conscience, peut-être aussi avec l'arrière-pensée que ce genre d'institution d'aide à la vieillesse pourra aussi nous servir une fois?

Mais que faisons-nous pour nous-mêmes, qui nous trouvons encore en pleine activité professionnelle et avons à nous occuper de notre famille? Notre travail nous laisse-t-il le temps de nous occuper de ces problèmes qui, sauf tout le respect dû à nos multiples institutions sociales, sont demeurés

irrésolus pour beaucoup de vieillards de notre époque et les ont ainsi empêchés d'être heureux, parce que saisis par la main froide de l'isolement intérieur et extérieur.

N'est-il pas vrai que la plupart des hommes ne «se réveillent» qu'immédiatement avant l'heure de la retraite et sont alors brusquement saisis de panique, en présence de l'incertitude de l'avenir? On appelle cela la phobie de la retraite et c'est une psychose qui porte en elle le sentiment d'un vide menaçant auquel on ne saurait plus échapper.

*La retraite est un recommencement,*

qu'elle soit préparée ou non. Mais lorsqu'elle n'est pas préparée, elle se ressent comme une contrainte et une offense à l'amour-propre. Dans la brusque séparation de son milieu professionnel, de ses confrères, on voit une mise à l'écart imméritée, une condamnation à l'oisiveté. On se sent tout simplement débranché et «retiré de la circulation». Pourtant, l'évolution vers la retraite doit être tout autre chose:

une libération et une accession à un nouveau but de vie.

C'est ainsi que l'avenir de notre ordre social humain dépend essentiellement de la *manière* dont celui qui quitte la vie professionnelle et rentable envisage *son* avenir.

Vieillir est un problème de planification, qui nous est posé à tous.

Pour dominer sa vieillesse, il faut aujourd'hui s'être préparé consciemment et en temps voulu, en songeant à *s'aider soi-même*. Ni les dispositions officielles, ni les institutions privées ne peuvent fournir cette authentique attitude envers la vieillesse. Elles constituent cependant une aide importante au service d'une initiation consciente aux facteurs vitaux, physiques et psychiques, qui gouvernent l'accès à une nouvelle phase de la vie. Goethe a dit une fois:

«Ce n'est pas un art de vieillir, c'est un art de le supporter.»

Or, je n'ai encore jamais vu un artiste qui ait attendu d'avoir 65 ans pour apprendre son art. Et l'on ne peut pas davantage attendre d'une personne qu'elle apprenne, en quelque sorte en un clin d'œil, l'art de supporter sa vieillesse, si elle s'y est précédemment dérobée, consciemment ou inconsciemment.

S'il est vrai que, lors de l'étude que nous avons déjà citée, les deux tiers des hommes consultés, se trouvant à la veille de la

retraite, ne voulaient pas continuer à travailler et que même un quart d'entre eux étaient partisans d'un abaissement de l'âge de la retraite, il n'est de loin pas permis d'en conclure que cela crée les conditions d'un renouvellement. Ce sont la fatigue professionnelle à une époque de travail trépidant et la diminution de la faculté de s'adapter aux constantes modifications de notre société qui rendent la retraite souhaitable.

D'autre part, c'est précisément la femme exerçant une profession qui, selon les résultats de notre étude et de son enquête, est dans la majorité des cas peu encline à abandonner son travail habituel. Mais c'est qu'il y a toujours plus de femmes actives qui ne trouvent souvent leur seule raison d'être que dans leur profession, soit parce qu'elles sont seules, soit parce que leur famille a dépassé le stade de l'éducation et qu'elles se sont cherché une nouvelle sphère d'intérêt. Pour une telle femme, le contact avec ses camarades de travail, les relations sociales et culturelles avec une entreprise constituent en quelque sorte un succédané de famille. La crainte de l'isolement et la pensée d'être une fois «mise au vieux fer» sont des facteurs essentiels, qui peuvent changer le psychisme d'une travailleuse.

Faire du vieillissement un renouveau est, par conséquent, une tâche qui doit être résolument entreprise dès le jeune âge.

Comment devons-nous alors nous y prendre?

Ici aussi, il n'y a pas de recette standard, sinon la philosophie qui émane de cette autre citation de Goethe:

«Maint fléau s'enfuit devant la gaieté.»

Ce dont il s'agit ici, c'est d'abord de la pratique de la joie de vivre positivement son âge. Heureux celui qui a le courage d'affronter les vicissitudes de la vie avec humour et gaieté. Heureux celui qui sait sauter par-dessus son ombre et faire de son existence une source de joie. Dans le monde ainsi façonné, sa vieillesse entrera aussi, comme des chaussures bien adaptées par l'usage soutiennent le voyageur. Ici compte aussi ce que le poète J. G. Herder a dit:

«Ce que le printemps n'a pas semé, l'été ne pourra le mûrir, l'automne, le récolter et l'hiver, le savourer.»

Il faut donc une capacité d'adaptation à une nouvelle situation, aux modifications constatables, qui en résultent au plan psychologique, au changement de position à l'extérieur et à l'intérieur



de la famille, de rôle dans la profession. Notre but à tous doit être d'y travailler, ce que le passage de notre société de production à une société de loisirs rend toujours plus facile. A condition, évidemment, que l'homme sache saisir l'occasion d'interrompre plus fréquemment l'uniformité de la vie professionnelle, pour trouver une compensation récréative dans le changement. Des fins de semaine plus longues — on parle déjà de la semaine de quatre jours — doivent lui permettre de cultiver ses talents et intérêts, et tout spécialement en prévoyant, même à long terme, sa vieillesse. Un aménagement judicieux des loisirs est difficile à rattraper lorsque le grand âge survient; il a besoin d'être échafaudé systématiquement. Plus directement, un homme ou une femme qui a des passe-temps pouvant être aussi pratiqués à un âge avancé pourra envisager sans crainte sa retraite.

Et finalement encore un dernier mot:

Si la vieillesse doit être un recommencement, alors elle est aussi une aventure pleine de promesses. Des promesses qui ne sont évidemment pas aussi mirobolantes que précédemment, parce que le cercle se rétrécit avec les ans. Un jour, peut-être, ne subsistera plus que le souvenir. Mais les *souvenirs*, eux aussi, peuvent enrichir intérieurement une personne âgée: ils sont un capital indestructible et qui porte ses intérêts au zénith de l'âge.

Dans la vieillesse, ce qui semblait naguère nécessaire et contraignant n'a plus cours, par exemple l'idée que seul est viable celui qui «n'a pas le temps». C'est pourquoi beaucoup de gens ne parviennent qu'à l'âge de la vieillesse, à considérer plus franchement la vie et le travail; et leur regard est plus libre pour percevoir le tout et l'essentiel de ce qui doit être apporté dans une vie d'homme. Alors se réalise en eux ce que le psalmiste a si irrésistiblement formulé (ps. 92):

Le juste verdira comme un palmier,

il croîtra comme un cèdre du Liban.

Ceux qui ont été plantés dans la maison du Seigneur  
reverdiront dans les parvis de notre Dieu.

Et ils auront beau vieillir,

ils fleuriront quand même

et seront féconds et dispos.

AR