Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 5

Rubrik: Notizen am Rande

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: 15.07.2025

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

Notizen am Rande

VON MARTIN MEZGER

Welche Bedeutung hat das Wort «alt», wenn man seine sprachliche Herkunft befragt? Die indogermanische Wortwurzel «al» steht dahinter – und die bedeutet «wachsen». Keinerlei Negativbedeutung also, keine Abwertung, nichts von «nicht-mehr-dazugehörig» oder so. Wachsen... Alt ist das, was gewachsen ist. Modern und frei interpretiert: Alt ist, was bereits einen Reifeprozess mitgemacht hat, was eine Geschichte hat, eine persönliche Biografie. So gesehen kanns also kein Problem sein zu sagen: Ich bin alt. Oder wenigstens: Ich bin schon älter. Ich sage damit einfach: Ich bin schon – äusserlich und innerlich – gewachsen. Tönt doch gut. Oder?

★★★

Man ist so alt, wie man sich fühlt. Der Satz ist oft zu hören – und gegen ihn ist nichts zu sagen. Wenn Kalender und Herz scheinbar nicht übereinstimmen, dann soll das Herz das Sagen haben. Niemand muss dem eigenen Jahrgang mehr Beachtung schenken als dem eigenen Lebensgefühl. Umso mehr, als nirgends verbindlich geschrieben steht, in welchem Alter man sich wie zu fühlen und wie zu benehmen hat. Der Schlüssel zu einem guten Alter liegt nicht zuletzt darin, dass man die Altersbilder im eigenen Kopf zu hinterfragen beginnt.

★★★

Man ist so alt, wie man sich fühlt. Wenn der Satz gebraucht wird, um sich selbst zu erlauben, das zu leben, was einen hier und heute gut und wichtig dünkt – wohlan! Siehe oben. Wenn der Satz aber gebraucht wird, um das Älterwerden aus den eigenen Gedanken zu verbannen – dann ist ein Fragezeichen angebracht. Nicht weil es irgendein Gebot gäbe, sich mit dem Altern zu befassen. Aber weil es erwiesen ist, dass es sich lohnt, sich um Fünfzig mit der nächsten Lebensphase zu befassen. Die Entwicklungspsychologen sind sich mit den Altersforschern einig: Wenn die Aufgaben der Jahre um Fünfzig gut gelöst werden, bestehen gute Chancen für ein gutes Alter. Und was sind – aus Sicht der Entwicklungspsychologie – die Aufgaben der Jahre um Fünfzig? Gelassen werden. Die Sonne scheinen lassen und sich darüber freuen. Zitat aus der Zeitschrift Stern: «Ein Mensch, der über 50 ist und nicht gelernt hat, zur Ruhe zu kommen, hat etwas falsch gemacht.» Der Zuwachs an Ausgeglichenheit ist ein wichtiges Geheimnis des Älterwerdens. Er ist möglich – fällt einem aber nicht in den Schoss. Und das ist der Preis, der errungen werden kann: «Im höheren Lebensalter wird eine abnehmende gesundheitliche Befindlichkeit durch ein erhöhtes psychisches Wohlbefinden kompensiert» (Pasqualina Perrig-Ciello und François Höpflinger).

★★★

Zum Schluss ein Satz aus den «Wahlverwandtschaften» von Johann Wolfgang von Goethe: «Jedes Lebensjahrzehnt des Menschen hat sein eigenes Glück, seine eigenen Hoffnungen und seine eigenen Aussichten.» Es gilt, dieses Glück, diese Hoffnungen und diese Aussichten zu entdecken und zu leben.

WORTE DES MONATS

Wenn die Bürgerlichen die AHV angreifen, steht Ruth Dreifuss da wie der Gotthard.
JEAN ZIEGLER, ALT-NATIONALRAT UND AUTOR

Versuche, intelligente Lebewesen auf anderen Planeten aufzuspüren, halte ich für eine ungeheure Geldverschwendung. Die Suche nach Intelligenz auf der Erde ist schon schwierig genug – aber nicht so aussichtslos.
ERNST MAYR, EVOLUTIONSBIOLOGE

Am liebsten würde ich auch heute noch aus dem Bauch heraus entscheiden. Der grosse Vorteil des Älterwerdens ist, dass man mehr Zwischentöne erkennt und darum überlegter handelt.
BEATRICE TSCHANZ, KOMMUNIKATIONSFACHFRAU

Ich denke, dass ich stark bin, aber wo habe ich jemals so stark sein müssen wie meine Mutter? Die wusste nicht, ob ihr Mann aus dem Krieg zurückkommt und war doch voller Lebenskraft.
SENTA BERGER, SCHAUSPIELERIN

Ich bin doch nicht nur Cholesterin, Blutdruck, Gewicht und Alter, ich bin auch Freude, Schmerz oder Sehnsucht.
HEINZ MATTLE, PSYCHIATER

Alt werden ist ja auch kein Verdienst.
HEDDY MARIA WETTSTEIN, SCHAUSPIELERIN

Vereinfacht gesagt sind sehr alte Männer entweder gesund oder tot. Frauen neigen dagegen eher zu langwierigen chronischen Erkrankungen.
THOMAS PERLS, ARZT UND ALTERSFORSCHER

Schön wäre es, wenn die Medizin in den nächsten Jahrzehnten so weit käme, dass wir noch gesund den hundertsten Geburtstag feiern und dann einfach tot umfallen könnten. Ich denke, das ist zu schaffen.
LEONARD HAYFLICK, ARZT UND ALTERSFORSCHER

Der Flirt ist eine Romanze mit Zeitraffer. Die Romanze ist ein Flirt in Zeitlupe.
BILLY WILDER, DREHBUCHAUTOR UND REGISSEUR