

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 69 (1991)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Das Alter ist nicht Ende, sondern Ernte  
**Autor:** Luban-Plozza, B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723839>

### **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:** 15.03.2025

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



# Das Alter ist nicht Ende, sondern Ernte

**M**it den Jahren runzelt die Haut, mit dem Verzicht auf Begeisterung runzelt die Seele.

*Albert Schweitzer*

«Die neuen Alten, eine Generation der Endfünfziger und Sechziger in der sogenannten nachberuflichen Lebensphase, sind im allgemeinen noch erwerbsfähig, aber nicht mehr erwerbstätig. Sie leben als Generation zwischen Lebensmitte und Lebensabend und zählen weder zu den Jungen noch zu den Alten. Sie sind eine lebens- und berufserfahrene Generation, oft voller Aktivitätsdrang, aber ohne eigentliches Betätigungsfeld. Können wir es uns leisten, ihre Erfahrungen, ihr Können, ihr Wissen brachliegen zu lassen? Es liegt auch an uns, an der Gesellschaft, ob diese Tausenden von Menschen zur Altenlast oder zum Altenkapital werden.» So warnte Ursula Lehr, Gesundheitsministerin in der früheren BRD.

## Schafft Euch ein Nebenamt

Zu den Grundzügen der Situation des alten Menschen gehören: Gefühlsrückzug, ausgehend von der Erfahrung mangelnder Zugehörigkeit; Leistungsminderung und Tätigkeitsmangel bei zunehmendem Bedeutungsverlust im Beziehungsumfeld. Daraus folgen dann Verunsicherung, Vertrauensschwund, seelische Leere durch vermin-

derte Erlebnisfähigkeit bei gehemmten Denkabläufen mit Nachlassen des Kurzzeitgedächtnisses. Als Folge der geschwundenen eigenen Erlebnisfähigkeit stellen sich Abwehr- und Misstrauensreaktionen mit starken Ängsten ein.

Albert Schweitzer hatte recht mit seiner Aufforderung: «Schafft Euch – und wenn ihr noch so viel zu tun habt – stets ein Nebenamt! Ein Nebenamt, mit dem vieles von dem ausgerichtet werden kann, was in unserer durchorganisierten Gesellschaft nicht vorgesehen ist und daher unerledigt bleibt.»

## Zu nichts mehr nütze?

Auch in unserer modernen Welt hat das Individuum die Erwartung, seine innersten Wünsche verwirklichen zu können. Sein tiefstes Streben ist es, auch in der Gegenwart, soweit es ihm seine inneren Möglichkeiten und seine Entwicklung gestatten, als denkender und fühlender Mensch ernstgenommen zu werden.

Jene, die keinen Anteil (mehr) haben an beruflichen oder anderweitigen sozialen Zielgruppen, zum Beispiel die Pensionierten, die Alten, die Alleinstehenden, die Gebrechlichen, leiden besonders unter der Tatsache mangelnder zwischenmenschlicher Verbindlichkeit. Sie fühlen sich nicht selten aus allen Lebensbezügen herausgestellt, auf sich selbst zurückgeworfen, «zu nichts (mehr) nütze», und es droht ihnen zu resignieren, lebensmüde zu werden, der Schwermut zu verfallen und in ihrer Isolierung und Vereinsamung sogar daran zu denken, ihr Leben endgültig aufzugeben.

Es ist daher wichtig für Menschen, die nicht mehr im Arbeitsprozess stehen, in einer Gruppe integriert zu sein. – Sie wollen nämlich nicht nur hilflose Empfänger sein, sondern in irgendeinem Bereich Gebende sein, sich nützlich machen. Des Menschen Würde hängt eng mit seiner Arbeit, sei es draussen in der Gesellschaft oder in der Stille des Heimes, zusammen. Nur jene Menschen, die irgendwo eine sinngebende Arbeit haben oder finden, werden jene verbindende Gemeinsamkeit in der Gesellschaft mit anderen erfahren, durch die sie sich getragen fühlen können.

## Nicht nur die Seele, der ganze Körper ist betroffen

Der älter werdende Mensch wird mit vielseitigen Ängsten konfrontiert. Oft kann der Arzt helfend



eingreifen, indem er dem Patienten eine Reihe von körperlichen Funktionen erklärt. Wer die Zusammenhänge erkennt, wird ihren Erscheinungen gelassener entgentreten und sie besser ertragen.

Bei einem Menschen, der von Angst geplagt wird, ist nicht nur die Seele, sondern auch der ganze Körper in Aufruhr:

- Der Magen produziert mehr Magensäure – Gastritis droht.
- Die Gallensekretion ist gestört – Gallenbeschwerden können auftreten.
- Der Pulsschlag erhöht sich – Herzrhythmusstörungen machen sich bemerkbar.
- Die Nebennierenrinde schüttet vermehrt Hormone aus – es kommt zu Hände zittern und Schweissausbrüchen.
- Die Darmperistaltik wird beeinträchtigt: Durchfall oder Verstopfung entstehen.

Das häufigste Beschwerdebild in der Medizin sind aber die vielen psycho-vegetativen Störungen. Oftmals sind diese derart vorherrschend, dass in Anlehnung an die «larvierte Depression» von einer «larvierten Angst» gesprochen werden kann (larviert = versteckt). Steht jemand längere Zeit unter Angst und Stress, so kann sich eine chronische Angst- oder Stressreaktion entwickeln, welche dann auch meist depressive Züge trägt.

Wenn wir von Angst sprechen, meinen wir ein ganzes, oft vielgestaltiges Zusammenspiel von Erscheinungen, welche mit der persönlichen und subjektiven Empfindung von Furcht in Zusammenhang stehen. Bei der Beschreibung dieser Angst erfährt man immer wieder, wie bedrückend die unbegründbare und unbestimmte Furcht, die Erwartung einer kaum greifbaren Gefahr erlebt werden. Diese Empfindungen werden oft begleitet von offen zu Tage tretenden Störungen der Wahrnehmung und des Verhaltens, wie Konzentrations- und Merkschwäche, Ratlosigkeit und Unentschlossenheit, bis hin zum quälenden Lähmungsgefühl, zur Unrast sowie einer Vielzahl körperlicher Beschwerden. Diese Angst entspricht einer kontaktreichen Beziehungslosigkeit. Nicht selten entsteht sie nämlich in «Fassadenfamilien», mit «Arbeitsbigamie» der Ehemänner (work alcoholics). Hier kann sogar aus der Zweisamkeit eine Einsamkeit werden.

## Einsamkeit und Isolation erzeugen Angst

Immer häufiger erzeugen Einsamkeit und Isolation Angst – besonders bei Behinderten und alternen Menschen. (Vereinsamung fördert übrigens auch Altersverwirrtheiten.) Zwar muss die letzte Wegstrecke des Lebens immer ein Stück weit allein gegangen werden, aber das Wissen um Anteilnahme und Gegenwart hat stets eine angstmildernde Wirkung.

Die Verhaltensforschung spricht von Positionskämpfen und von «Hack-Ordnung»: In dem Mass, als der Löwe seine Kraft verliert, verliert er Rang und Namen. Wer sich nicht wehren kann, gerät ins Abseits.

Wenn die Menschen menschlich sind, ist es bei ihnen anders. Es bleiben die Erinnerungen! Es bleibt der Wert! Weil der alternde Mensch vom Positionskampf befreit ist, bleibt ihm ein Mehr an Möglichkeit für die wertende Rückschau. Der Betagte kann sich intensiver mit dem wahren «eigenen Wesen» befassen. Es ist ihm vergönnt, sich über das Ideale und Hohe zu freuen und dem Hintergründigen aller Dinge nachzusinnen.

## Beziehungsorientierte Altersmedizin

Die psychosomatische Betrachtungsweise von Krankheiten ist keine «Spezialität», sie ist ein Konzept, eine grundlegende Einstellung, ein umfassendes Prinzip, alle medizinischen Fachgebiete betreffend. Bereits im 19. Jahrhundert betonte Sigmund Freud, dass sich der Mensch entwickelt, wenn er sich frei ausspricht, seine Gefühle mitteilt und sich selbst erlebt. Warum das so ist, wissen wir nicht. Wir wissen nur, dass sich der Mensch in der Begegnung entfaltet und entwickelt.

Das «Gespräch», die Kommunikation, das gefühlsmässige Erleben ist Mittel der Behandlung und besitzt zusätzlich therapeutische Funktion: Es fordert den ganzen Menschen. Psychosomatik heisst «beziehungsorientierte Medizin». In der Sprache des Leibes wird seelisches Leiden mit den sich abspielenden körperlichen Entsprechungsvorgängen erkannt, erlebt, angenommen. Wie man seine Beziehungen im Alter gestaltet, ist von Mensch zu Mensch verschieden; selbst im Leben eines einzelnen Menschen ändern sich die Beziehungsgewohnheiten.

Es liegt jedoch auf der Hand, dass gerade im letzten Lebensabschnitt zwischenmenschliche Be-



ziehungen bereichern und das Leben erfüllen können. Der Mensch braucht Bezugspersonen, denen er kritische Lebensereignisse anvertrauen kann, mit denen er über Unsicherheiten reden kann, die Betroffenheit zeigen, die einem gefühlsmässig Unterstützung geben, die einen auf dem Lebensweg ein Stück begleiten und mit denen man gegenseitig Respekt, Vertrauen und Liebe teilt. Wie seit je ist es unser menschliches Bestreben, unsere Besonderheit im Rahmen einer Gruppe zu verwirklichen. Auf der einen Seite dürfen wir uns selbst nicht vernachlässigen und müssen unser Selbstgefühl stärken, auf der andern Seite wird uns dabei bewusst, dass unser Leben keinen Sinn hat, wenn wir nur für uns allein bleiben. Lebenserfüllung ist nur in einer innigen Beziehung mit Mitmenschen möglich.

### Neue Solidarität

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. Dazu gehört die Bereitschaft, Altwerden und Altern anzunehmen nach der Devise: «Der Lebensabend beginnt bereits am Nachmittag.»

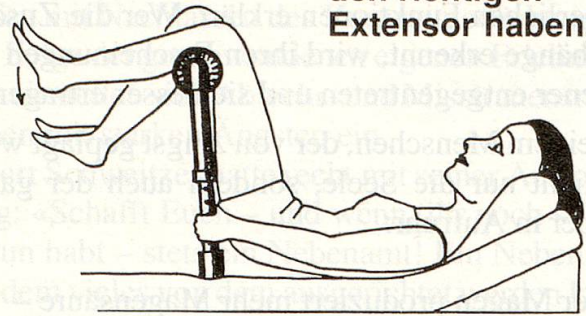
Ein ruhiges, reiches, reifes Alter wird einem nicht geschenkt. Es ist die Frucht eines langen Lebens. Wer sie ernten will, muss früh begreifen, dass Älterwerden ein lebenslanger Prozess ist.

*Prof. Dr. Dr. h.c. B. Luban-Plozza*

### Tips für ein lebenswertes Alter

- 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!
- Benehmen Sie sich nicht Ihrem Alter entsprechend, sondern so, wie es Ihrem Gefühl entspricht.

**Kreuzschmerzen, Ischias, Hexenschuss, wenn nicht zu alt auch Knie- und Hüftarthrose, verschwinden bald, wenn Sie den richtigen Extensor haben.**



### Extensor Flexap

Damit strecken Sie am Abend vor dem Schlafen während 2-3 Minuten Ihre Wirbelsäule und die Knie- und Hüftgelenke. Dadurch entsteht im Gelenk ein Vakuum, das Blutplasma aus der Umgebung ansaugt. In diesem Plasma sind alle Nähr- und Aufbaustoffe gelöst vorhanden. Sie kommen so gerade dorthin, wo sie am nötigsten sind, und die Gelenke können sich im optimalen Zustand während des Schlafes regenerieren. Die Schmerzen verschwinden über Nacht. Auf Spritzen können Sie verzichten, auch auf künstliche Gelenke. Verlangen Sie Unterlagen, womöglich bevor Sie 70 sind. Über 2000 Geräte sind schon allein in der Schweiz und haben vielen Menschen Freude gebracht.

H. Zimmermann, Ehrendingerstr. 30, 5400 E'baden.  
Tel. 056-22 66 79 12.30-13.30 Uhr

### Ein Volltreffer zur Vorbeugung von Eisenmangel!

### FLORADIX Kräuter-Hefe-Saft

Eisenmangel kann sich durch folgende erste Anzeichen bemerkbar machen:

- allgemeine Müdigkeit und Lustlosigkeit
- Konzentrationsmangel
- verminderte Widerstandskraft bei grippalen Infekten und Erkältungskrankheiten
- blasse, unreine Haut
- brüchige Fingernägel

Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen und beugen Sie Eisenmangel gezielt vor mit dem wohl-schmeckendem **FLORADIX Hefe-Gemüse-Kräutersaft**. Ohne Alkohol und Konservierungsmittel.

Erhältlich in Reformhäusern, Drogerien und Apotheken mit Reformabteilung.

Import und Vertrieb:  
Dr. Dünner AG, Kirchberg

