

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 4

Artikel: Älter werden und jung bleiben?
Autor: Glauser, Marianna / Neubauer, Walter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723254>

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: 02.04.2025

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

Älter werden und jung bleiben?

Gegen das Älterwerden ist kein Kraut gewachsen, obwohl seit Urzeiten immer wieder Wundermittel auftauchen, die ewige Jugend versprechen. Doch die Zeit lässt sich nicht aufhalten. Alle werden älter, aber es scheint, als ob nicht alle alt sein wollen. An einigen Menschen jedoch scheint das Alter spurlos vorüberzugehen: Sie bleiben jung.

Älterwerden ist mit körperlichen und geistigen Veränderungen verbunden, zuerst mit Wachsen und Werden, dann mit Verwelken und Verlust. Ein natürlicher Vorgang, aber die vielen geflügelten Worte, wie «Alle wollen alt werden, niemand will alt sein», oder «Wer nicht alt werden will, muss jung sterben», zeigen, wie schwer es fällt, das Altern als normalen und positiven Vorgang zu betrachten. In einer Zeit, da Jugendlichkeit grossgeschrieben wird, ist es für die Betroffenen – und da gehören wir alle dazu – nicht einfach, älter zu werden.

*«Mit zunehmendem Lebensalter mehrten sich (...) die Zeichen körperlicher Veränderung (z.B. Zähne, Beschaffenheit der Haut), ausserdem nimmt die Wahrscheinlichkeit für chronische Erkrankungen und Beeinträchtigungen objektiv zu.»**

Wer kennt die SchauspielerIn Inge Meysel nicht? Ihre Ausstrahlung und ihre Präsenz bleiben einem wegen oder trotz der vielen Falten unvergesslich. Was sie in ihrer Autobiographie über das Älterwerden erzählt, hat mich sehr beeindruckt. Auch sie tat sich schwer mit ihren Falten, doch sie kam zum Schluss: «Weder Gymnastik noch Cremes erhalten einen <jugendlich frisch>. Der Kopf ist es, das Gehirn. Um fähig zu bleiben zu denken und zu fühlen, sollte man im Leben niemals aufhören, das Gehirn zu trainieren. Neugierig bleiben, die Augen offen halten! Erst

wenn ein Mensch anfängt, sich abzukapseln, wird dieser Mensch wirklich alt.»

Daraus schliesse ich, dass für Inge Meysel Altsein nichts mit Falten oder körperlicher Beeinträchtigung zu tun hat, sondern mit der inneren Haltung. Jung bleibt, wer offen ist für Neues, flexibel ist, auf andere Menschen zugehen kann und eine gewisse Unbekümmertheit bewahrt. Frisch bleiben, die Welt immer wieder neu entdecken, an kleinen Dingen Freude haben, das Kind in sich nicht ganz vergessen, dieses «Jungsein» hat nichts mit Jahreszahlen zu tun.

Aber – ich höre schon den Einwand – wie kann man sich jung fühlen, wenn man sich nur noch mühsam bewegen kann? Wie schön ist es doch, wenn die körperliche Leistungsfähigkeit lange erhalten bleibt. Sicher kann ein entsprechendes Trainingsprogramm auch dazu beitragen. Ausserdem empfinden viele Menschen körperliche und geistige Beweglichkeit als gleichwertig.

*«Für einen älter werdenden Menschen besteht daher eine der <Entwicklungsaufgaben> darin, diese latenten Bedrohungen des Selbstbildes und der Selbstbewertung zu meistern.»**

Dazu eine kleine Episode aus Inge Meysels Autobiographie. Eines Tages hängte ihre Mutter den Badezimmer-Spiegel so hoch, dass man nur noch den eigenen Haaransatz sah, und das deshalb, weil sie ihr Gesicht nicht mehr ansehen konnte oder wollte. Sie war damals 87-jährig. Selbst Menschen, die bis ins hohe Alter geistig rege sind, fällt es also nicht leicht, den allmählichen Zerfall des Körpers zu akzeptieren. Dieses Lernen, sich mit dem Älterwerden anzufreunden, fängt bereits mit dem ersten weissen Haar, den ersten Falten an. Das wäre sicher einfacher, wenn uns das Alter als etwas Erstrebenswertes, Schönes, Lustvolles dargestellt würde. In den Medien und in der Werbung werden nur wenige aufgestellte oder gar beneidenswerte ältere Menschen gezeigt.

Die Zeit scheint nicht für alle gleich schnell zu laufen. Wer hat sich nicht schon über vitale, interessante 90-jährige gefreut und sich über müde 50-jähri-

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wissenschaftliche Studien sagen nichts über eigene Gefühle, eigene Erfahrungen aus. Wie kommen Sie in einer Zeit zurecht, in der uns dauernd Jugendlichkeit als einziges Mass der Schönheit verkauft wird? Finden Sie, dass zuwenig ältere Menschen in den Medien und in der Werbung gezeigt werden, dass man das Alter also sozusagen unterschlägt? Obwohl ältere Menschen einen immer grösseren Teil unserer Bevölkerung ausmachen.

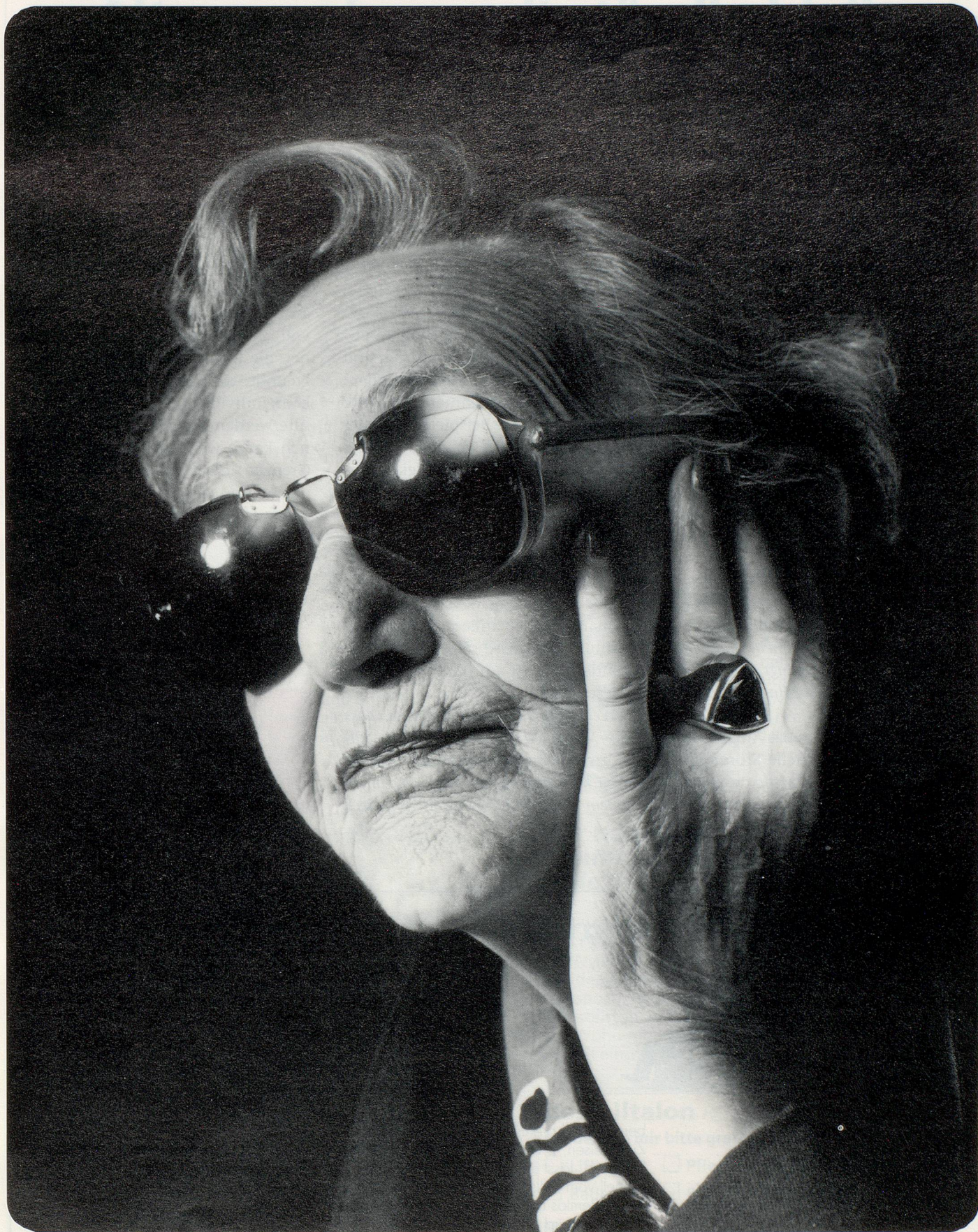
Geht es Ihnen manchmal auch so, dass Sie denken: «Wie schnell doch die anderen älter werden?» Was ging Ihnen durch den Kopf, und wie verhielten Sie sich, als Sie die ersten Falten entdeckten? Geben Sie sich mit Ihrem Aussehen mehr Mühe, investieren sie mehr Zeit in Ihre Pflege als früher? Absolvieren Sie ein Fitness-Programm oder treiben Sie Sport?

Wie reagieren Sie, wenn Ihnen jemand sagt, dass Sie alt sind? Oft behandeln die eigenen Kinder einen in dieser Hinsicht nicht gerade mit Samthandschuhen. Was empfinden Sie, wenn Sie beim Tod eines Bekannten hören: «Er hat ja ein schönes Alter erreicht», dabei war er gleich alt wie Sie?

*Bitte schreiben Sie uns. Ihr Brief sollte bis am **20. April** bei uns eintreffen und nicht mehr als eine A4-Seite umfassen. Fotos zum Thema «Alt werden – Alt sein» sind auch willkommen. Bitte vergessen Sie nicht, die Einwilligung der abgebildeten Personen einzuholen.*

Jeder veröffentlichte Brief und jedes Foto wird mit einem Zwanzigernötli honoriert. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

gl



Käthi Blaser (76) war eines der Modelle aus einem Altersheim, das sich für eine Schmuckreportage des Magazins Bolero zur Verfügung stellte. Normalerweise wird Schmuck oder Mode nur an jungen Menschen gezeigt, dass aber auch ältere Menschen mit schönen Dingen schön aussehen, beweist dieses Bild. Übrigens: Käthi Blaser liess sich wegen der vielen Falten mit einer Sonnenbrille fotografieren.

Foto: Markus Rössle für Bolero

ge Langweiler gewundert? Wenn man nicht die Lebensjahre zählt, ist Alter etwas Relatives. Erinnern Sie sich an ihre letzte Klassenzusammenkunft? Gab es da nicht jene, die noch beneidenswert gut im Schuss waren, und andere, die uralt wirkten?

«Entscheidend ist nun einerseits, wie die betreffende Person selbst diesen Prozess wahrnimmt, aber andererseits wird man gleichzeitig von anderen hinsichtlich dieses Alternsprozesses eingeschätzt und beurteilt.»*

Wenn ich mich mit meinen Altersgenossen, -genossinnen vergleiche, ist mein Gesicht runzlicher, mein Gang weniger elastisch, mein Rücken krummer? «Nein, so alt wie die sehe ich nicht aus!» oder «Man gibt mir mein Alter nicht!» hört man immer wieder. Sind wir anderen gegenüber etwa kritischer? So meinte Jeanne Moreau einmal: «Frauen fürchten nicht das Alter. Sie fürchten nur die Meinung der Männer über alte Frauen.»

«In vielen empirischen Untersuchungen wurde übereinstimmend festgestellt, dass sich in der Tat die meisten älteren Menschen nicht als «alt» bezeichnen, vor allem dann, wenn es ihnen gelingt, eine hohe Kontinuität der Lebensbedingungen aufrechtzuerhalten.»*

Falten allein machen das Alter nicht aus. Aber als empfindliche Störungen werden sicher das Nachlassen des Kurzzeitgedächtnisses – «Ich vergesse alles!

Ich kann mir nichts merken!» – oder eine körperliche Beeinträchtigung empfunden. So etwa jener Mann, der mir anvertraute, dass er sich mit 75 Jahren zum erstenmal wirklich alt gefühlt habe, weil er bei einer Bergwanderung nicht mehr richtig mitgekommen sei. Ein solcher Eindruck kann sich aber auch schnell verflüchtigen, wenn man wieder eine positive Erfahrung macht.

Menschen, die einschneidende Ereignisse gut verarbeiten, haben auch mit dem Älterwerden weniger Mühe, sagen die Wissenschaftler. Diese sogenannten «Brüche in der Biographie» können vielfältiger Natur sein, sie sind an kein bestimmtes Alter gebunden, treten aber mit zunehmendem Alter häufiger auf. Einige Beispiele: Nach der Pensionierung kann man ganz oder teilweise auf eine Erwerbstätigkeit verzichten. Man hat mehr Zeit. Bekannte oder Lebenspartner/innen müssen ins Pflegeheim oder sterben. Die Wohnung wird zu gross, was einen Umzug bedingt und bedeutet, dass man sich vielleicht an eine neue Nachbarschaft, ein anderes Quartier, einen anderen Ort gewöhnen muss. Man wird selbst krank oder behindert und ist auf fremde Hilfe angewiesen.

«Weiterführende Studien zeigen, dass ältere Menschen im Hinblick auf «Altsein» zwar in realistischer Weise Veränderungen konstatieren, die sich mit zunehmendem Lebensalter einstellten, jedoch

liegt keineswegs ein generell negatives Altersbild vor. Neben Veränderungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit des Aktivitätsniveaus und der sozialen Integration werden vor allem auch Sinn-erfüllung, Gelassenheit und Toleranz genannt. Daraus ist bereits erkennbar, dass für das Selbstbild im Alter neben körperlicher Fitness noch andere Dimensionen und deren subjektive Gewichtung eine Rolle spielen.»*

Mit anderen Worten: Wer nicht mehr auf Berge klettern kann, freut sich an den Spaziergängen. Es ist wundervoll, Zeit zu haben, für den Ehepartner, die Ehepartnerin, die Familie, für Freunde und Bekannte. (Diese Liste kann individuell ergänzt werden.) Dem Älterwerden positive Seiten abgewinnen kann, wer seine Fähigkeiten und Grenzen erkennt, das Beste daraus macht und damit zufrieden ist. Eine Tugend, die jedem Alter gut anstehen würde.

Marianna Glauser

* Prof. Dr. Walter Neubauer, Universität Bonn, «Älter-werden, Sich-alt-fühlen und Alt-sein», BAGSO-Nachrichten 4/94

Inge Meysel
Frei heraus – mein Leben
 Belz Quadriga Verlag
 Weinheim, Berlin


Viking 24: Das Kraftpaket für Ihren Rollstuhl.



Macht Ihnen das Schieben eines Rollstuhles Mühe? Dann wird der kleine Viking die Entlastung für Ihren Rücken sein. Er schonnt Sie und befreit von körperlicher Überanstrengung. Der kleine Viking ist ein Elektroschubgerät, das in wenigen Minuten praktisch unter jeden Faltrollstuhl montiert werden kann. Mit viel Kraft schiebt er den Rollstuhl für Sie

bergauf und bremst ihn sanft bergab. Zum Reisen, z. B. im Auto oder Flugzeug, lässt er sich ohne Werkzeug schnell vom Rollstuhl demontieren und ist problemlos und sicher verstaubar. Durch ihn wird ein gemeinsamer Ausflug wieder möglich!

Ausführliche Dokumentation über den Viking 24 bei:

 **Reha-Sys**

Rehabilitations-Systeme AG
 Austrasse 109
 Postfach, 4003 Basel
 Telefon 061/272 47 41
 Telefax 061/272 49 25