

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	65 (1992)
<b>Heft:</b>	11
<b>Rubrik:</b>	Alltag

### **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:** 21.02.2026

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

*«Ich schäme mich eigentlich zu sagen, dass ich keinen Stress kenne»*

## Wer heute Zeit hat, ist kaum auf der Höhe der Zeit

**Marlies Bühler Erb** wirkt ruhig, gelassen und ausgeglichen. «Ich habe eigentlich nur einen Minderwertigkeitskomplex», sagt die 48jährige gegenüber dem «Der Fourier». «Ich schäme mich manchmal sagen zu müssen, dass ich keinen Stress kenne.» Eigentlich verständlich. Denn wer heute Zeit hat, ist kaum auf der Höhe der Zeit. Es gehört zum guten Ton, (zu)viel zu tun zu haben. Wenn jemand erzählen kann, er sollte gleichzeitig an drei oder vier Orten sein, fördert dies sein Ansehen. Trotzdem: Frau Erb besorgt einen Zwei-Personen-Haushalt, einen grossen Garten, zwei Hunde und betreut betagte Leute.

-r. Wer mehrere Sachen auf einmal machen kann, gilt als besonders tüchtig. Ein deutliches Zeichen für Tüchtigkeit ist es auch, wenn man von sich sagen kann: «Ich bin für die nächsten Tage und Wochen total ausgebucht!» So werden wir zu Sklaven von Uhr und Terminkalender.

### Verpasstes Leben

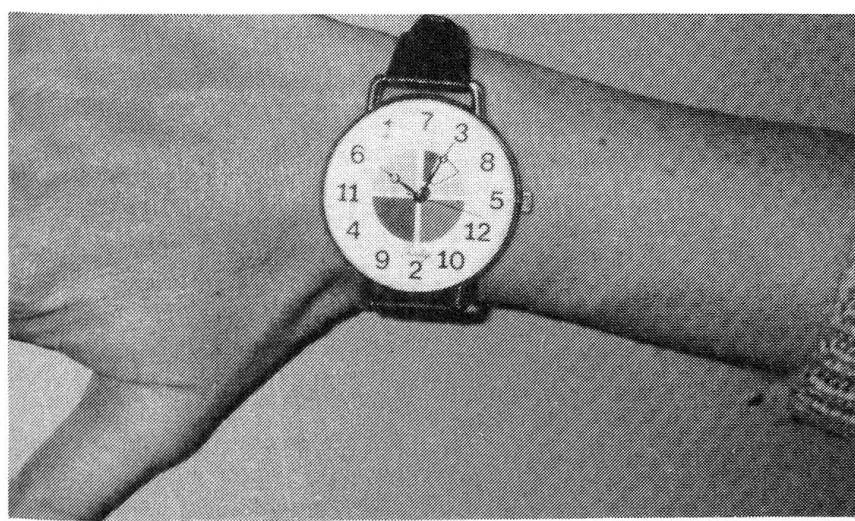
«Selig die Gelassenen, denn sie sind glücklich!» Diesen Titel trägt eine Arbeit von Walter Ludin. So schreibt er zum Beispiel über «Verpasstes Leben»: «Manche können nicht einmal in den Ferien in der

Gegenwart leben. Auf dem schönsten Aussichtspunkt haben sie nichts Gescheiteres zu tun, als die Strassenkarte zu studieren, um möglichst bald zur nächsten Sehenswürdigkeit zu fahren. Dort beginnt das Planspiel von neuem. Solche Touristen sind am Schluss ihrer Ferien nirgends wirklich gewesen, weil sie in Gedanken schon immer anderswo waren. Denn wer den Kopf voller Pläne hat und sich nicht auf das konzentrieren kann, was er gerade macht, läuft Gefahr, das Leben zu verpassen. Statt etwas zu tun, überlegt sich ein solcher Mensch dauernd, was er demnächst tun könnte und

sollte. Am Schluss seines Lebens steht ein verpasstes Leben...»

### Eines nach dem andern

Geht es wirklich nicht anders? Müssen wir wie eine unzuverlässige Uhr immer der Zeit voraus sein? Wir stehen zwar vor einer Fülle von Aufgaben. Warum aber leisten wir uns nicht den Luxus, gelassen eine nach der andern anzupacken? Dazu Walter Ludin: «'Komm ich heut' nicht, komm ich morgen', sollte nicht länger die Devise Pflichtvergessener sein. Es könnte zur Lösung der Gelassenen werden. Denn sie wissen: Jede Woche hat sieben Tage, jeder Tag 24 Stunden. Darum halten sie sich an die alte Bauernregel: Auch das grösste Fuder Mist kann nur dann über das Feld verteilt werden, wenn man ein Häufchen nach dem andern an die Gabel nimmt.» Die gleiche Einsicht drückt Michael Ende in seinem Buch «Memo» aus: «'Siehst du', sagte der Strassenputzer, 'es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Strasse vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu eilen und eilt sich immer mehr. Jedesmal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz ausser Puste und kann nicht mehr. Und die Strasse liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.' Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: 'Man darf nie an die ganze Strasse auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich, und immer wieder nur an den nächsten!»



Für viele ist es fünf vor zwölf Uhr! Die Uhr ist uns Mass aller Dinge. Wie würde unser Leben aussehen, wenn von einem Tag auf den andern alle Uhren stillstehen würden? Die Zeit anhalten hiesse, mehr im Hier und Jetzt zu sein.

Fotos: Meinrad A. Schuler

## Setze Prioritäten

Ähnlich reagiert Marlies Bühler Erb. In ihrem Alltag geht sie ähnlich vor, wie es Lothar J. Seiwert für alle Manager niederschrieb.

- Ihr Alltag besteht aus dem Setzen von Prioritäten. Wichtig dabei ist, sich auch daran zu halten. Dabei achtet sie strikte darauf, die höchsten Prioritäten zuerst zu erledigen.
- Auch Marlies Bühler Erb tut jeden Tag etwas, das ihr sehr viel Freude bereitet. Im Klartext: Sie versucht, jedem neuen Tag etwas Positives abzugewinnen.
- Bewusst etwas verpassen! Möglichkeiten dazu gibt es genug. Es fängt beim Fernsehen an, das als die erste Erfindung bezeichnet wurde, die nicht wie andere hilft, Zeit zu sparen, sondern Zeit zu verschwenden. Der bekannte Medienpädagoge



Ein afrikanischer Pfarrer, der längere Zeit in der Schweiz war, stellt folgendes fest: «Man bekommt beim Beobachten des Weissen Mitleid mit ihm, weil man sieht, wie er von den Zeigern seiner Armbanduhr verfolgt, gejagt wird; weil man sieht, dass das Leben gegen ihn ist und ihn verfolgt. Sie sind immer ausser Atem. Die Liste der Dinge, die sie erledigen müssen, ist endlos. Die Zeit und die Sonne werden wegen dieser Liste zu ihren Feinden!»

Franz Zöchbauer stellte schon in den sechziger Jahren den Grundsatz auf: «Habe den Mut, täglich eine Fernsehsendung zu verpassen.» Ähnliches liesse sich auch von andern Angeboten sagen (Kino, Einkauf, Bücher lesen).

- Weniger ist oft mehr. Wichtige «Zeitfresser» sind sodann Besuche. Ich könnte nichts anderes mehr tun, wenn ich alle Bekannten besuchen wollte, die mir sagten: «Wenn du in der Nähe bist, komm doch bei uns vorbei!»
- In der Beschränkung auf das Wesentliche erhalten wir die Kraft, die Gegenwart zu erleben. Wir sind immer voll da, wo immer wir auch sind. Oder wie Alexander Solschenizyn schreibt: «Wenn du die Minute nicht auskosten kannst, verlierst du die Stunde, den Tag und das Leben!»

## Schützen (23. November bis 21. Dezember)

Alle Schütze-geprägten Menschenkinder drängt es in die Ferne. Schon das ganz junge Schützlein fiebert der Schulreise entgegen, und der Teenager packt den Rucksack und fährt in den Ferien per Autostopp ins Ausland. Das grosse Kapital, das der Schütze sozusagen als Vorschuss vom Schicksal bekommt, ist sein unverwüstlicher Optimismus, der viel beiträgt zu seinem bereits sprichwörtlich gewordenen Lebenserfolg. Der Durchschnitts-Schütze nimmt es mit der Wahrheit sehr genau, wobei er manchmal taktlos und verletzend ist, doch ohne einen Funken Boshaftigkeit. Er will aus einem tief verwurzelten sozia-

len Gefühl heraus den Mitmenschen helfen. Das Schlimmste, was man ihm, dem Wahrheitsfanatiker, antun kann, ist ihn der Lüge zu bezichtigen. Einschränkungen erträgt er schwer. Er will nicht dominieren, er will sich entfalten. Dazu gehören auch geistige Höhenflüge.

### SCHÜTZE-Persönlichkeiten:

Ludwig van Beethoven, Willy Brandt, Maria Callas, Walt Disney, Curd Jürgens, Nero, Edith Piaf, Frank Sinatra, Mark Twain, Rainer Maria Rilke, Heinrich Heine, Sammy Davies

(Aus «Astrologie im Alltag» von Doris Dombrowski)

## Hundertjähriger Hauskalender

Partikularwitterung des Jahres

1992

Jahresregent: Mond

November: Den 1. bis 5. starker Regen, den 6. bis 20. hell und kalt, gefroren, den 12. abends Nebel, 21. bis 28. lind, den 29. gefriert es recht und wintert zu.

## Bauernregeln im Wintermonat

Ist's auf Martinistag trüb, so soll ein leidlicher, ist es aber hell, ein kalter Winter folgen. Wie das Wetter in der letzten Hälfte dieses Monats ist, so soll es im nächsten Herbst sein.