

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 74 (2003)
Heft: 10

Artikel: Wieviel Leben haben Sie noch "zugute"?
Autor: Tondeur, Edmond
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-804802>

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: 11.02.2026

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

Wieviel Leben haben Sie noch «zugute»?

Ab und zu wird einem gesagt: «Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens». Dies erweckt den Eindruck, es gebe für diesen «Rest» ein Mass, etwa durch den Jahrgang und die daraus abzuleitende statistische Lebenserwartung. Das mag für Versicherungsgesellschaften ein Thema sein, aber für mich und für Sie? Niemand weiss, wie lange sie oder er noch leben wird. Die Frage nach dem *Lebens-Guthaben* ist denn auch gar nicht quantitativ, sondern qualitativ gemeint. *Memento mori*, sagten die Römer und erinnerten einander daran, dass jedes Leben begrenzt ist, eine «Leihgabe auf Zeit». Das Bewusstsein dieser Grenze kann uns dazu anstiften, Prioritäten zu setzen, zwischen Wichtigem und Unwichtigem zu unterscheiden, wählerischer zu leben, anspruchsvoller, qualitätsbewusster!

Neulich begegnete ich einem Mann, 55, Unternehmer, erfolgreich – und dennoch gequält von Fragen, die allesamt darauf hinwiesen, dass er bislang noch kaum «sein eigenes Leben» gelebt hat. Vielleicht kennen auch Sie solche Menschen. Bei näherem Hinschauen zeigt sich, in dieser und in anderen Begegnungen, ein tiefgreifender Riss zwischen der inneren und äusseren Karriere, zwischen Schein und Sein, zwischen Arbeit und Beruf einerseits und der persönlich-privaten Lebensgestaltung andererseits.

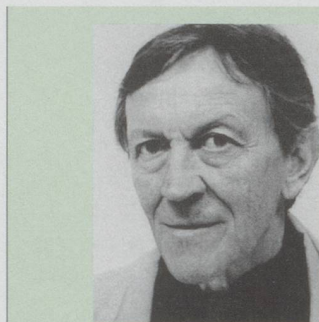
Menschen (Männer wie Frauen!) können in ihren gewachsenen Lebensstrukturen und -Gewohnheiten so selbstverständlich «funktionieren», dass sie über längere Zeit von einem Riss nichts spüren. Gelegentliche

Anwandlungen von Unbehagen, Selbstzweifeln, emotionaler Leere lassen sich wegstecken, eventuell mit kleinen «Tröstungen» zudecken («man gönnt sich ja sonst nichts!»). Doch eines Tages wird die *Lebenskrise* manifest, das «Ungelebte» tritt zu Tage, der Körper gibt Signale, die nicht länger zu überhören sind, usw.

Jetzt geht es um *Standortbestimmung*, zum Beispiel mit Antworten auf die folgenden Fragen:

1. In mir regen sich Fähigkeiten und Wünsche, denen ich bisher wenig Beachtung und Raum geschenkt habe. Kann ich dieses *Lebenspotential* («*Lebens-Guthaben*») mit einigen Sätzen benennen, etwa dahin gehend, in welchen Situationen und zu welchen Zeitpunkten ich an dieses «Ungelebte in mir» erinnert werde?
2. Empfinde ich den Wunsch, diesem Lebens-Guthaben, zumindest Teilen davon, in nächster Zeit eine Chance zu geben? Habe ich dazu bereits konkretere Vorstellungen? Gibt es Menschen, die ich dabei als Verbündete betrachte? Was hindert mich zur Zeit daran, Schritte zu mir selbst zu realisieren?
3. Angenommen, ich könnte mir in nächster Zeit ganz nach meinem Herzen und frei von jeder Verpflichtung einen Wunsch erfüllen: Wie

lautet dieser Wunsch? Und was «macht es mit mir», dass ich diesen Wunsch in meiner aktuellen Lebenssituation als (noch) nicht erfüllbar betrachte?



Edmond Tondeur ist als Führungsbegleiter und Lebensberater tätig.

Wenn ich solchen Fragen in mir Raum und Resonanz gebe, beginnt etwas zu reifen, was Antoine de Saint-Exupéry als «Intelligenz des Herzens» bezeichnet hat. Damit verändert sich die Wahrnehmung des Lebens, des

Lebenswerten. Manches, das mich bisher auf Trab hielt und ausser Atem brachte, verliert an Dringlichkeit. Zwanghafte Handlungsabläufe lösen sich auf, werden gleichsam zu «Spielzügen», über die ich freier, gelassener entscheiden kann.

So manches im Leben erblüht (meldet sich gleichsam zurück!), wenn *herzhafte Achtsamkeit* den urteilenden Verstand ablöst – wenigstens ab und zu. Mit Hilde Domin's Dichterworten:

**Das Glück ist kein Flugzeug
hat keinen Fahrplan
keinen Lufthafen.
Ein grosser Vogel
der einen kleinen
auf seine Fittiche nimmt.
Irgendwo.**