

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 9 (2001)
Heft: 3

Artikel: Gesundheit : ich habe Zeit!
Autor: Ritter, Walter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818636>

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: 23.02.2026

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

Ich habe Zeit!

Falsch! Eben nicht! Ich hab immer zuwenig Zeit! – Weise Leute aus Indien formulierten die folgenden zehn Zeit-Tips. Sie sollen anregen zum Nachdenken oder Umdenken!

* Walter Ritter

Nimm Dir Zeit zum Arbeiten – das ist der Preis für den Erfolg!

Arbeiten ist schön und kann mich voll erfüllen. Ich gehe darin auf und vergesse drückende Sorgen. Arbeit kann beglücken. Mir gelingt etwas. Sicher: Anstrengung ist nötig. Aber es lohnt sich. Ich sehe Ergebnisse, geniesse Erfolg. Doch Arbeit ist nie einziger Sinn des Lebens.

Nimm Dir Zeit zum Nachdenken – das ist die Quelle der Kraft!

Da sitzt ein Mensch. Einfach so. Ohne Zeitung. Er ruht und tut nichts. Scheinbar. Innerlich arbeitet er intensivst. Seine Seele verdaut Erlebtes, Gehörtes, Gesehenes. Die oder der Gehetzte findet die seelische Balance, den inneren Mittelpunkt, Frieden mit sich und der Umwelt.

Die Immerfleissigen (ver-)urteilen schnell: «Tust du nichts? Nöd emol lisme? Bisch chrank?» Für einen Nachdenkenden sind das Beleidigungen. Er ist ja aktiv. Er überarbeitet Vergangenes und plant Zukünftiges: Ein kommendes Telefon, die morgige Begegnung, ein Experiment, das nächste Fest. Frisches Wasser stärkt verschwitzte Wanderer. Genau so stärkt mich meine innere Kraftquelle für nächste Lebenstage, Verbesserungen, Umstellungen, Neuanfänge.

Nimm Dir Zeit zum Spielen – das ist das Geheimnis der Jugend!

Kinder können es fantastisch: Spielen, immer wieder spielen. Das gleiche Stück von vorher. Ein bisschen verändert. Selbstvergessen, glücklich. Mit roten Köpfen. Ums Gewinnen oder Verlieren zitternd. Kinder vergessen die Zeit. Und wir Oldies? Kennen, pflegen wir das Geheimnis Spiel noch? Auch feuereifrig, hitzig, zeitvergessend, zufrieden? Etwa beim Jassen, Turnen, Schach oder Musizieren? Ewige Jugend gibt's nicht. Wir altern täglich. Jung gebliebene Alte sind beliebter als hässig gewordene Sauertöpfe und Ewig-nörgeli. Kindliche Freuden verdrängen Alterssorgen: Freude an einem hübschen Stein, einem Plauderstündchen, an der Sonne, den Jahreszeiten, am Gehenkönnen, guten Essen, Zärtlichsein.

Nimm Dir Zeit zum Lesen – das ist das Fundament des Wissens!

Es kann die Tageszeitung sein, ein Buch, Fach- oder Weltliteratur. Jeden Tag einen fremden Gedanken lernen, eine Weisheit, ein Forschungsergebnis, einen Satz in einer Fremdsprache. Das weitet den Horizont, erhält geistig jung, trainiert mein Gedächtnis. Das gibt Gesprächsstoff für ernstes Reden, statt oberflächliches Blabla. Wissen ist nicht nur Macht. Wissen gibt Frieden, Glück, Anregung, Neugier, Boden, Fundament. In jeder guten Fernsehstunde erhasche ich Spannendes aus Natur, Technik oder dem menschlichen Zusammenleben. Nach jedem Spaziergang kenne

ich etwas Neues: eine Blume, Vogelstimme, Aussicht oder prächtige Haustüre. Diebe können diese Schätze nicht stehlen.

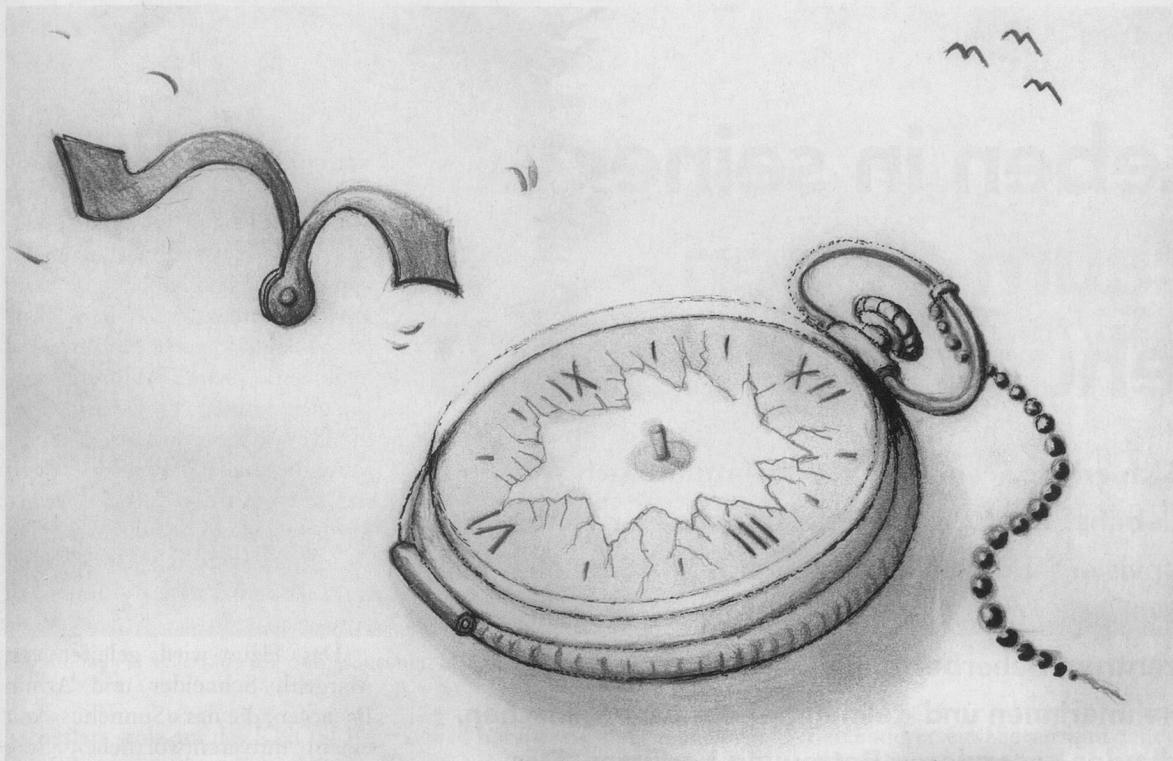
Nimm Dir Zeit für eine Andacht – das wäscht den irdischen Staub von deinen Augen!

In der Stille rede ich mit Gott, höre ihn. Im Alleinsein horche ich in mich hinein. In einer Gruppe bespiegeln wir den Alltag, überdenken alte und neue Weisheiten. Heilende Selbstbesinnung kann auch im Auto geschehen. Albert Schweitzer empfahl zu Andacht und Selbstbescheidenheit das Gehen hinter einem Leichenwagen und das Betrachten des Sternenhimmels. Also: Endlichkeit und Unendlichkeit.

Warum das? Weil irdischer Staub unsere Augen, unsere Sicht aufs Wesentliche trübt. Schon kleine Staubkörnchen stören und brennen. Genau so der tägliche Sorgenplunder. Er verhindert die klare Lebenssicht.

Nimm Dir Zeit für die Freunde – das ist die Quelle des Glücks!

Der Mensch ist auf Kontakte und Begegnungen angelegt. Er ist ein soziales Wesen. Gespräche sind wichtig. Wer sich abkapselt und einigelt, vereinsamt und verarmt. Darum: Ausflüge, Erlebnisse, Begegnungen, Plaudereien, Zusammenkünfte, Treffen, Telefongespräche, Briefe. Jeder Mensch braucht sein Beziehungsnetz. Es darf mich nicht einschnüren, soll mich auffangen, wie das Zirkusnetz die Seiltänzerin. Eine Quelle, die versieg, ist keine Quelle mehr. Ein Lebenspartner kann nie alle meine Bedürfnisse abdecken. Das ist Überforderung. Auch ich kann meinem Partner nie alles bieten, was er gerne möchte. Gute Beziehungen zu Frauen, Männern und Gruppen sind wichtig. Solange wir leben. Sie bringen zwar fremde Ansichten, aber auch tiefe Zufriedenheit.



Nimm Dir Zeit zum Liebhaben – das ist etwas Zentrales im Leben!

Wir lieben Kinder. Sie weiten unsere Sichtweise, zeigen Ursprünglichkeit, wecken Erinnerungen. Wir mögen Verwandte, Bekannte, Nachbarn, Mitarbeiter/innen. Wir treffen sie auf Zeit, mit Abstand. Wir reden mit Tieren und Pflanzen. Sie senden Wohlsein und Verstehen zurück. Wir geben und nehmen. Wir schenken und werden beschenkt. Wir lieben Auto, Möbel, Goldstücke, Hobbies, Erdbeerkuchen, Landschaften. Sie erfreuen uns. Sie gehören zu unserer Biographie.

Am Intensivsten ist die Liebe zum Lebenspartner. Bei keinem Menschen ist das Öffnen, die Nähe, Gemeinsamkeit, Sinnlichkeit und das Vertrauen so gross und intensiv. Diese Zweisamkeit dauert Jahre, Jahrzehnte. Sie bringt Freud und Leid, Lust und Frust, Harmonie und Konflikte, Verstehen und Nichtverstehen. Der allernächste Mensch ist mein Spiegel. In ihm sehe ich mich selbst. Immer wieder neu. Ich lerne, verstehe, reife. Dieses Liebhaben ist zentral im Leben.

Nimm Dir Zeit zum Träumen – das zieht die Seele zu den Sternen hinauf!

Wir träumen im Halbschlaf. Da redet die Seele. Sie mahnt, erinnert. Es lohnt sich, gut hinzuhören. Wir träumen tagsüber beim Abwaschen, Bügeln, Bahnfahren, Wandern, im Bett oder Gras liegend. Träume gehören zum Leben. Gehören in jeden Lebensabschnitt. Wer träumt, entwickelt Strategien, regeneriert Ressourcen und Kräfte. Erden schwer, Alltagsmüdigkeit und Ärger fliessen weg, wie Regenwasser über den Regenschirm. Wunderbar!

Nimm Dir Zeit zum Lachen – das hilft die Bürden des Lebens tragen!

Wann habe ich das letzte Mal herhaft gelacht? Heute, gestern, letzte Woche, vor zwei Monaten? Warum so selten? Humor befreit, lockert, ist gesundmachende Medizin. Lachen löst Verkrampfungen und entschärft verkrustete Konflikte. Ein Lächeln erhellt den trüben Alltag. Wünschbar ist mutigeres Lachen in Familien, Schulen, Kirchen, Sitzungen, Arbeitsgruppen, im Bundeshaus, Vatikan und Militär! Warum? Weil Fröhlichkeit Abstand vom Leid schafft. Weil Humor die Direttissima zur Nähe ist, ein soziales Schmiermittel, eine Form von Liebe.

Jeder Mensch trägt seinen Rucksack, seine Sorgen, Gebrechen, sein Kreuz. Dieses Bürdetragen geht leichter, wenn Heiterkeit und Fröhlichkeit dabei sind. Alle lachen gerne über andere. Vielen vergeht der Spass, wenn sie selbst betroffen sind. Warum? Sogar Lachen über mich, über meine Dummheiten, lockert. Humor reinigt mein Gemüt, stärkt mein Immunsystem und bringt Frieden.

Nimm Dir Zeit zum Planen – dann hast du Zeit für die obigen neun Dinge!

Richtig: Planlosigkeit ist selten hilfreich, kaum lustig. Wir brauchen Agenda, Budget, Einkaufszettel, Besuchszeit, Fahr-, Jahres-, Stunden- und Menüplan. Das schliesst Spontaneität und Ungeplantes nicht aus. Dank dem Planen finde ich Zeit für Unvorhergesehenes. Ich nehme mir diese Freiheit und diese Zeit! Nicht andere Menschen regeln meine Zeit. Ich bestimme! Ich habe Zeit!

* Walter Ritter, Wängi, ist Ehe- und Familienthalerapeut und freier Journalist.

Der Verfasser referierte im Namen der Pro Senectute-Ortsvertretung Egg und des «Senioren Forums Zürcher Oberland» über diese Gedanken in Bauma, Egg und Bubikon.