

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Geh aus, mein Herz, und suche Freud"  
**Autor:** Ley, Katharina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-927145>

### **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:** 16.01.2026

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

# «Geh aus, mein Herz, und suche Freud »

## *Freude der Schiffbrüche*

*«Und plötzlich nimmst du die Fahrt wieder auf  
wie nach dem Schiffbruch  
ein überlebender Seebär.»*

GIUSEPPE UNGARETTI

## *Geh aus, mein Herz*

*«Es ist nie zu spät, um Lebensfreude zu empfinden.  
Ein Säugling lächelt. Ein Kind jauchzt. Ein verliebtes Paar strahlt Freude aus.  
Eine ältere Frau lacht aus vollem Hals. Lächeln und lachen sind ansteckend.  
Missmut und Trauer auch. Wir haben uns zu entscheiden. Immer wieder.  
Schön ist es, wenn es eine Entscheidung zur Freude ist. Zur Offenheit. Zur Resonanz.  
Zur Begegnung. Zur Liebe.»*

PAUL GERHARDT

VON KATHARINA LEY\*

«Und plötzlich nimmst du die Fahrt wieder auf ...»: Hier begegnen sich der evangelisch-lutherische Theologe und Kirchenlieddichter Paul Gerhardt mit seiner ersten Strophe des Sommerliedes «Geh aus, mein Herz» und der italienische Schriftsteller Giuseppe Ungaretti mit seinem Gedicht «Freude der Schiffbrüche». Es geht um Aufbruch. Um die Suche nach Freude.

Wir sind Teil der Natur. Alles, was geboren wird, stirbt. Das wird auch uns so gehen. Noch leben wir, die jungen Alten und die alten Alten. Ein älterer und alter Mensch hat schon vieles erlebt. Was wiegt im Alter mehr – die erlebten Freuden und Glücksmomente oder die «Schiffbrüche», Abschiede und Verluste? Jede Lebensfreude eines Menschen hat etwas Subjektives, Individuelles. So hat auch jeder und jede danach zu suchen, was ihm und ihr Freude am Leben beschert. Vielleicht können wir uns einen Klang vorstellen, die Basslinie der Melodie unseres Lebens.

Wenn jeder Tag ein Geschenk ist, klingt das nach Lebensfreude. Sie kann ein tiefes inneres Gefühl sein, ein Erahnen des Geheimnisses des Lebens, ein Staunen, innere Harmonie, Zufriedenheit, ein stilles Lächeln ohne ersichtlichen äusseren Grund. Wir leben noch – wir freuen uns, auch wenn es nachdenkliche, leidende und traurige

Tage gibt. Und dann gibt es die inszenierte Lebensfreude: ein schöner Anlass, ein Treffen mit Familie und Freunden, eine Schifffahrt, ein Tanz, ein Waldspaziergang, ein bewusstes Ein- und Ausatmen, eine achtsame Gehmeditation. Lebensfreude als Innehalten und merken: Ich lebe, ich kann mich öffnen, ich bewege mich, und ich achte mich.

Ehrfurcht vor dem Leben, hat «der Urwaldarzt» Albert Schweitzer geschrieben. Diese Ehrfurcht gilt auch uns selbst, die wir Teil des Lebens und der Natur sind. Heute würden wir einen anderen Begriff suchen für Ehrfurcht. Vielleicht achtsamer, bewusster und liebevoller Respekt uns und unseren Mitmenschen gegenüber. Liebevoller Respekt, denn ohne Liebe sind wir Vögel mit gebrochenen Flügeln.

«... wie nach dem Schiffbruch ein überlebender Seebär»: Im Älterwerden schauen wir alle im Normalfall auf einige Jahrzehnte zurück. Auf Freuden und Leiden. Ängste und Hoffnungen. Lebensfreude und Lebensverdross. Schiffbruch erlitten haben und Überleben wie ein Seebär.

Vielleicht ist uns zuweilen die Lebensfreude abhanden gekommen. Es ist nie zu spät, sich der Lebensfreude, der





**Katharina Ley:** «Lebensfreude kann ein tieferes inneres Gefühl sein, ein Staunen, ein stilles Lächeln ohne ersichtlichen Grund.»

**\* Dr. Katharina Ley** ist Buchautorin, Psychotherapeutin und Soziologin. Sie arbeitete in Forschung und Lehre an den Universitäten Zürich und Bern. Seit vielen Jahren ist sie als Psychoanalytikerin in eigener Praxis in Bern tätig.

**Literatur:** «Anders älter werden. So gelingen die besten Jahre», Verlag Fisher&gann, 2016, «Tu, was dich anlächelt», Kreuz Verlag, 2012.

Gelassenheit und der Dankbarkeit wieder und nochmals und immer wieder zuzuwenden. Lebensfreude ist überlebenswichtig. Erst in Liebe können wir lächelnd an unsere verpassten Chancen im Leben zurückdenken. Scheitern, umfallen und wieder aufstehen gehören zum Leben – so wie sich Tag und Nacht gegenseitig bedingen.

Es gibt eine Kunst des guten Beendens, bei der die Dankbarkeit überwiegt. Es gibt im Laufe des Lebens und insbesondere im Alter gar vieles zu beenden. Denken wir an Schicksalsschläge, Todesfälle, andere Abschiede, die uns Kraft kosten. An den Verlust der geliebten Woh-



Pro Senectute **Veranstaltungen**

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

**Herzlich  
Willkommen!  
Veranstaltungen  
Herbst 2019**

### Pro Senectute **INFO**

#### «Vorsorge im Alter» - Vorausdenken und selber entscheiden

Dienstag, 29. Oktober 2019, 18.30 Uhr, LZ-Auditorium, Maihofstrasse 76, Luzern

Anmeldung: [event@lu.prosenectute.ch](mailto:event@lu.prosenectute.ch)

### Pro Senectute **MESSE**

#### Messe ZUKUNFT ALTER - Weil Alter Zukunft hat!

Freitag, 8. - 10. November 2019, Messe Luzern

Informationen: [lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch) > Veranstaltungen oder [messe-zukunft-alter.ch](http://messe-zukunft-alter.ch)

### Pro Senectute **IMPULS**

#### LebensgeWOHNheiten - loslassen, entrümpeln, im Leben aufräumen

Dienstag, 12. November 2019, 14 Uhr, Zentrum St. Martin Hochdorf

Anmeldung: [ov@lu.prosenectute.ch](mailto:ov@lu.prosenectute.ch)

**RAIFFEISEN**

Weitere Informationen: 041 226 11 88 oder [lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)

**Kanton Luzern**



nung und des Wohnortes, wo wir uns wohlfühlten, an Krankheiten.

Es geht im Älter- und Schwächerwerden auch um das Beenden von Illusionen, nämlich noch lange gesund und munter, fit und kräftig zu bleiben und dann im Schlaf zu sterben. Ausnahmen bestätigen die Regel. Beenden von Illusionen: Das heisst auch, nicht mehr zu glauben, dass die Dinge anders sein sollten, als sie sind. Sie sind, wie sie sind. Und das Grundgefühl jedes Menschen ist Freude, Lebensfreude – selbst dann, wenn wir manchmal hadern mit dem Alter und seinen Beschwerlichkeiten. Das Hadern ist natürlich.

### Freude als Entscheidung fürs Leben

«Die Wirklichkeit ist immer freundlicher als die Geschichten, die wir uns darüber erzählen. Würde ich die Geschichte der Wirklichkeiten erzählen, so wäre es eine Liebesgeschichte.» Und auch: «Jedes Mal, wenn ich etwas verliere, bleibt mir etwas erspart. Jeder Verlust muss ein Gewinn sein», schreibt die US-Bestsellerautorin Katie Byron in ihrem Buch «Eintausend Namen für Freude».

Freude ist eine Entscheidung für das Leben, für das Geschenk des Lebens. Annehmen, was ist. Offen sein für Wandlung. Offen sein für die Liebe. Offen sein für die Erfahrung, dass Beenden eine Erleichterung, ja eine Freude bringen kann. Offen sein für Versöhnung: mit sich selbst und mit allen und allem, was noch nicht verarbeitet ist. Die Stolpersteine zum inneren und äusseren Frieden aus dem Weg räumen.

Lebensfreude kann nur auf friedvollem Boden gedeihen. Dazu sagt Thich Nhat Hanh, der vietnamesische Mönch: «Wenn wir in unserem täglichen Leben lächeln können, wenn wir friedvoll und glücklich sind, dann geht es nicht nur uns, sondern auch den anderen Menschen gut. Das ist die Grundlage der Friedensarbeit.» Lächeln bedeutet immer, eine Verbindung aufzunehmen. Und zwar eine liebevolle, achtsame, wohlwollende, friedvolle Verbindung – zu sich, zu anderen. Wir sind versöhnlich gestimmt – wenn wir es uns wünschen. Selbst dann, wenn wir unruhig und unzufrieden sind, können wir unsere Unruhe und unsere Unzufriedenheit anlächeln. Bis sich die Unruhe auflöst. Bis sich Friede in uns einstellt.

Jeder neue Tag bringt uns an Aufgaben und Dinge heran, die wir tun müssen. Die uns nicht anlächeln und wir sie auch nicht. Die entscheidende Frage ist dann, ob wir diese Pflichtübungen anlächeln können. Vielleicht sind sie es wert.

Es geht um die grundsätzliche, wohlwollend-liebevolle Haltung unserem und der anderen Tun und Lassen gegenüber. Dabei scheint uns die Sonne an, und wir empfinden Freude. Lebensfreude.

SPORTILITY: GRÖSSTER PREMIUM SPORTOUTLET  
DER ZENTRALSCHWEIZ



## SPORTILICH AKTIV UND SPASS AM BEWEGEN IN DER NATUR!

Sportility / Premium Sportoutlet hat die Kompetenz und Auswahl von Textilien, Schuhen, Equipment zum Wandern, Trekken, Nordic Walken, Biken, von Topmarken zu überaus attraktiven Preisen.

**% Outdoor-Hosen und Shorts in allen Grössen von 32 - 52 (Damen) und von 44 - 64 (Herren)**

**% Riesige Auswahl von Deuter und Salewa Rucksäcken mit 20 % Rabatt**

**% Grosses Bike- und E-Bike-Helmsortiment von Uvex und Giro mit 20 % Rabatt**

**ONLINESHOP:**  
 **www.sportility.ch**



deuter



SALEWA



icebreaker



GIRO



MEINDL  
Shoes For Actives



VAUDE



Schöffel



LEKI



UVEX



LOWA

**sportility**

**SPORT OUTLET**

Premium Sportoutlet by Sportility  
Luzernerstrasse 23 | Root | Tel. 041 260 30 30  
www.sportility.ch | 6 Tage offen  
Freitag bis 20h | Gratis Parkplätze