

<b>Zeitschrift:</b>	Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
<b>Herausgeber:</b>	Pro Senectute Schweiz
<b>Band:</b>	53 (1975)
<b>Heft:</b>	1
<b>Rubrik:</b>	Unsere Leserumfrage : "mein Leben hat keinen Sinn mehr..." - Was raten Sie entmutigten Menschen?

#### **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:** 12.01.2026

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

# Unsere Leserumfrage

## «Mein Leben hat keinen Sinn mehr . . .» — Was raten Sie entmutigten Menschen?

Wenn man selber als körperliches und seelisches Wrack dahinvegetiert, ist es schwierig, ein Rezept zu geben, das Allgemeingültigkeit hat.

Als ich invalid und damit arbeitsunfähig wurde, traten gleichzeitig schwere Depressionszustände auf im Sinne: «Wenn ich nicht mehr arbeiten kann und andern nur noch zur Last falle, dann will und kann ich nicht mehr leben». Auch ertrug ich das laute Lachen der gedankenlos dahinlebenden gesunden Mitmenschen nicht mehr. So kam ich in ein Pflegeheim, wo ich sozusagen unter meinesgleichen war; aber nur scheinbar. Denn ich staunte, wie Schwergeschädigte und Behinderte ebenso munter lachten wie die Gesunden in der Welt draussen. Auch stellte ich fest, dass sogar in diesem kleinen Kreis ganz gewöhnlicher Klatsch ebenso blühte wie im Dorf und in der Kleinstadt. Kurz: Man lebt sich in diese Umwelt ein, man fühlt sich bald einmal wie zu Hause. Und da jedes mit einem «Bresten» behaftet ist, wird man nicht ständig von mitleidigen Mitmenschen getröstet. Deshalb bringt nämlich ein Besuch gar nicht immer die willkommene Abwechslung, wie sich Verwandte und Bekannte das vorstellen. Oft ist das Gegenteil der Fall: Sie erzählen von Belanglosigkeiten, als wären das Weltereignisse (z. B. von ihren Hobbies, «Bobolis» usw.), so dass man statt aufgemuntert, nur wieder neu deprimiert und verzagt wird. Bei Besuchen wird einem so richtig bewusst, dass man aus der menschlichen Gesellschaft ausgeschlossen ist.

Zusammenfassend: Meine Hilfe sind jene Mitpatienten, die ihr heiteres und ruhiges Gemüt trotz allem bewahren; sie sind mein Halt.

R. H.

Ein Mensch in solchem Zustand sollte jede Woche regelmässig besucht werden. Bei schönem Wetter müsste man einen Spaziergang mit ihm machen und ihn auf die Natur aufmerksam machen. Oder hie und da eine Tasse Kaffee trinken gehen. Bei schlechtem Wetter kann man aus einem Buch vorlesen,

aber immer muss man zuhören können, auch wenn es stets dasselbe ist.

J. H.

Dein Brief hat mich tief beeindruckt, ich verstehe ja so gut, dass Du niedergeschlagen bist, Du der gute Geist Deiner Familie, der sich des überbordenden Flickkorbs und der kranken Enkel immer bereitwillig angenommen hast. Ans Bett gefesselt, kommst Du Dir völlig überflüssig, ja, sogar als eine Last für Deine Umgebung vor. Meine Liebe, Du hast jeden Lebensabschnitt mit seinen ganz besonderen Aufgaben tapfer gemeistert. Jetzt ist Dir das Schwerste aufgegeben, das, was Deine ganzen seelischen Kräfte erfordert: dass Du Deiner Umgebung zu zeigen vermagst, dass es außer dem täglichen Leben, außer der materiellen Welt noch ein inneres Leben gibt, eine andere, unsichtbare Welt, die ebenso zu uns gehört, wie die materielle. So kannst Du ihnen ein Licht anzünden für den Weg ins Dunkel, den auch sie einmal antreten müssen, und ihnen das Beste schenken von allem, was Du schon für sie getan hast.»

Deine M. G.

Frau Dr. M. Egg-Benesch, die die Aermsten unter den Armen betreut und fördert, betont immer wieder von neuem, kein Leben sei sinnlos.

Nie erlahmender Mut, Kraft zum Durchhalten in allen negativ verlaufenden Fällen, ein unerschütterlicher Glaube an die höhere Hilfe und eine nie nachlassende Geduld sind die Voraussetzungen, wo es gilt, Gebrechlichen, Vereinsamten und Traurigen zu helfen. Bestimmt aber braucht jeder dieser hilfsbedürftigen Menschen eine individuelle Therapie, abgestimmt auf seine körperliche und geistige Verfassung. Ohne natürliche Veranlagung und Einfühlungsvermögen, die dem Helfenden beinah schon in die Wiege gelegt wurden, muss der Versuch, entmutigten Menschen Beistand zu leisten, scheitern.

GLP

Wenn ein Mensch an diesem Punkt angekommen ist, dann wird es schwer sein, ihm zu raten. Man müsste ihn wohl einmal fragen, was er unter «Sinn des Lebens» versteht, ob er sich dessen bewusst ist, dass das Leben *den* Sinn hat, den man ihm gibt, auch dem zu äusserer Untätigkeit verurteilten Le-

ben. Was man raten soll und ob man überhaupt raten kann, das hängt in jedem Fall von den jeweiligen ganz konkreten Umständen ab. Einem religiös eingestellten Menschen könnte man vielleicht helfen, die geistigen Werte seines scheinbar wertlosen Lebens zu entdecken, man könnte ihm raten, statt der nun mangelnden äusseren jetzt eine innere Tätigkeit zu entfalten, indem er durch seine Haltung alles, was ihn niederdrückt und seinen Alltag belastet, zu einem Opfer umwertet, zu einem Bittopfer für die weltweite Not auf allen Lebensgebieten.

Ich weiss, das tönt für viele Ohren altmodisch und hinterwäldlerisch, aber es ist halt doch so (die Erfahrung lehrt es) nicht die Politik allein — und schon gar nicht eine oft zweifelhafte Politik — kann unsere Welt retten. Es braucht dazu den Segen Gottes und der muss erbetet und eropfert werden. Eine schöne Aufgabe für unsere betagten Leute.

Für den religiös nicht interessierten Menschen freilich sind das Utopien und einem solchen wüsste ich auch keinen Rat zu geben.

A. W.

### Albert Schweitzer-Worte

*Was leide ich darunter, dass wir Menschen so viele Zeit des Zusammenseins unnütz miteinander zubringen, statt uns in ernster Weise über ernste Dinge zu besprechen und uns einander als strebende, leidende, hoffende und glaubende Menschen zu erkennen zu geben!*

\*

*Viel Kälte ist unter den Menschen, weil wir nicht wagen, uns so herzlich zu geben, wie wir sind.*

1 Wimertthur, 2 Bimleitnug, 3 Regsal, 4 Ver-  
kau, 5 Lmme, 6 Entgegnung, 7 Logis, 8  
Eignung, 9 Ellipse, 10 Infektion, 11 Schnee-  
wittchen, 12 Eggse, 13 Nordlingen, 14 Im-  
pressum, 15 Moses, 16 Firwort, 17 Eismeer-  
strasse, 18 Ulme, 19 Eindhoven, 20 Route,  
21 Heraldik: Wer viele Eisen im Feuer hat,  
dem werden einigke Kalt.

Lösung des Silbennrätsels:

Ob warm, ob kalt  
zu Hause  
oder im Restaurant:



Ovomaltine um mehr  
zu leisten