

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 56 (1978)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Oikoumene  
**Autor:** Miyashine, Toki  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722589>

#### **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:** 13.01.2026

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



Der Herr gibt mir für meine Arbeit das Tempo an.  
Ich brauche nicht zu hetzen.  
Er gibt mir immer wieder einen Augenblick der Stille —  
eine Atempause, in der ich zu mir komme.  
Er stellt mir Bilder vor die Seele, die mich sammeln  
und mir Gelassenheit geben.  
Oft lässt er mir mühelos etwas gelingen,  
und es überrascht mich selbst, wie zuversichtlich ich sein kann.  
Ich merke: Wenn man sich diesem Herrn anvertraut  
bleibt das Herz ruhig.  
Obwohl ich zuviel Arbeit habe,  
brauche ich doch den Frieden nicht zu verlieren.  
Er ist in jeder Stunde da und in allen Dingen,  
und so verliert alles andere sein bedrohliches Gesicht.  
Oft — mitten im Gedränge — gibt er mir ein Erlebnis,  
das mir Mut macht.  
Da ist als ob mir einer eine Erfrischung reiche  
und dann ist der Friede da und eine tiefe Geborgenheit.  
Ich spüre wie meine Kraft dabei wächst,  
wie ich ausgeglichen werde und mir mein Tagwerk gelingt.  
Darüber hinaus ist es einfach schön zu wissen,  
dass ich meinem Herrn auf der Spur  
und dass ich, jetzt und immer, bei ihm zu Hause bin.

*Moderne Nachdichtung des 23. Psalms  
durch Toki Miyaschine, Japan*