

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 58 (1980)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Helfen und helfen lassen...  
**Autor:** Staub, Eleonore  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721110>

#### 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:** 18.02.2026

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



## Helfen und helfen lassen ...

Infolge verschiedener körperlicher Behinderungen erledige ich in meiner praktisch eingerichteten Zweieinhalfzimmerwohnung die täglich anfallenden Hausarbeiten in einem gemächlichen Rhythmus und in einer genau überdachten Abfolge. Ich weiss, wo alles steht, und ich könnte in völliger Dunkelheit Kaffee oder Rösti mit Speck und Spiegeleiern zubereiten oder meine Strumpfhosen waschen.

Erwarde ich Besuch — und das ist glücklicherweise oft der Fall —, dann richte ich alles so her, dass nur noch das Servieren übrigbleibt: Das übernehmen meine Gäste. Verbringt jemand mehrere Tage bei mir, übernimmt er (oder sie) den «Küchendienst», denn man fühlt sich bedrückt, wenn man zuschauen muss, wie ich — anscheinend mühevoll — das mache, was er (oder sie) in der halben Zeit leistet. Wohlgemerkt: meine Selbständigkeit freut und befriedigt mich. Sie ist ein willkommenes Zeichen: Ich habe meine Behinderung angenommen und dadurch überwunden.

Seit einem Monat wohnt — umständehalber und vorübergehend — eine liebe junge Freundin bei mir. Das tut mir recht gut. Denn nach vielen Jahren des Alleinwirtschaftens hat sich manch kurioses «Mödeli», manch starre, sozusagen festgefahrene Routine ausgebildet, die einem erst in der Gemeinschaft mit andern bewusst wird, so dass man sie ablegen oder lockern kann.

Natürlich wollte die junge Frau mir so viel wie möglich helfen, alles abnehmen, was mir beschwerlich fiel... Blitzschnell stand morgens der Kaffee auf dem Tisch. Das Abwaschen geschah im Handumdrehen, und der Inhalt der Einkaufstaschen verschwand im Nu und bestens versorgt im Kühlschrank.

Statt über solch perfekte Hilfe froh und dankbar zu sein, wurde mir elend und trist zumute. So entschloss ich mich zu einer Aussprache. Und gut, dass wir sie hatten! Es stellte sich heraus, dass wir einander Opfer brachten, ich, in-

dem ich in meinem Stuhl sass und zuschaute, wie sie ihr Werk vollbrachte. Sie aber verrichtete die Arbeiten — zwar grossartig — lediglich, um mir eine Freude zu machen. Im Grunde ihres Herzens verabscheute sie sie.

Wir trafen also ein Abkommen. Jetzt sitzt sie im Stuhl und liest mir die Zeitung vor, deren Lektüre mich sehr anstrengt. Währenddessen bereite ich das Frühstück oder das Mittagessen vor und zu. Sie aber serviert es uns beiden. Und wir sind beide glücklich und zufrieden.

Ja, helfen und Hilfe annehmen ist offenbar nicht so einfach. Mehr oder gar zuviel Hilfe ist nur bedingt gut. Der Helfer tut dem Hilfsbedürftigen den grösseren Dienst, wenn er nur da einspringt, wo der andere nicht weiterkann. Das Selbermachenkönnen ist ein Triumph und ein Genuss. Es erhöht und stärkt das Selbstvertrauen. Das Zusehen freilich verlangt vom Helfer ein grosses Mass an Verständnis und Geduld.

Das fiel mir auf, als ich vor Jahren eine junge Mutter beobachtete, die ihren 2½jährigen Sohn jeweils selbständig den Tisch decken liess. Sie half nur da, wo Peter natürlicherweise nicht zurechtkommen konnte. So stellte sie ihm, nachdem er Tassen, Teller, Gläser und Besteck auf die Stühle gelegt hatte, alles auf den Tisch. Hierauf kletterte Peter auf die Stühle und verteilte mit vor Eifer glühenden Bäckchen und einem strahlenden, glücklichen Gesichtsausdruck alles höchst geschickt an jeden Platz.

Helfer und Hilfsbedürftige sollten sich vermehrt über das Ausmass der Hilfe aussprechen. Auch in Alters- und Pflegeheimen, in denen die Menschen sich oft deshalb unnütz und überzählig vorkommen, weil sie Tätigsein, des Menschen erste «Bestimmung», entbehren müssen.

Eleonore Staub