

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 60 (1982)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Brief an meine schmerzenden Hüften  
**Autor:** Kappeler, Ernst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723369>

#### **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**

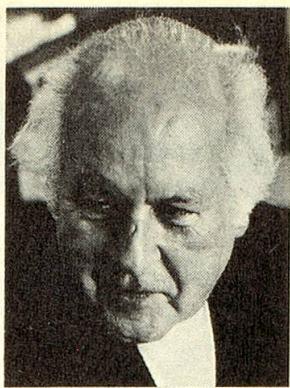
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 31.12.2025

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



**Ernst Kappeler:**

## **Brief an meine schmerzenden Hüften**

Meine Lieben,  
Sicher werdet Ihr schon diese Anrede kaum begreifen, geschweige denn, dass ich Euch heute einen ganzen Brief schreibe. Man kann doch jemanden, der einem Tag und Nacht Schmerzen bereitet, nicht «lieb» nennen! Oder vielleicht doch?

Sicher ist, dass ich Euch vor einem Jahr noch nicht so angesprochen hätte. Ich hätte geschrieben: Meine schmerzenden, meine bösen Hüftgelenke. Oder überhaupt keine Anrede, weil ich Euch keiner Anrede wert fand.

Ich bin froh, dass ich es damals noch nicht getan habe. Denn unterdessen habe ich mit Euch leben gelernt. Und was das Erstaunlichste ist: Meine frühere Auflehnung hat sogar einer gewissen Dankbarkeit Platz gemacht.

Dankbarkeit wofür? Für die ständigen Schmerzen?

Nein, aber Dankbarkeit dafür, dass Ihr mich zum Stillhalten zwingt, zum Ruhen und Schauen. Ich habe zwar die Möglichkeit verloren, den äusseren Wettkampf der Menschen mitzumachen, aber dafür eine Ruhe gewonnen, die Ihr mir zwar aufgezwungen, aber auch geschenkt habt. All das, was sich nicht bewegt oder unsere Stille braucht, ist mir wieder nähergekommen. All das, was Wurzeln hat: die Bäume in meinem Garten, die vielen Blumen, die Sommerwiese. Jetzt sitze ich stundenlang vor Wundern still, die ich früher kaum wahrgenommen hatte. Immer deutlicher ist eine Geduld in mich eingekrochen, die mich dies alles erleben lässt. Eine neue Welt hat sich aufgetan, die ich in der Betriebsamkeit des bewegten Lebens vergessen oder zumindest kaum mehr für lebensnotwendig gehalten hätte. Stillstand ist Rückschritt, hieß es immer. Aber das ist nicht wahr. Es sei denn, man betrachte unser eitles Erfolgsrennen und unseren blinden Wettkampf nach Waffen als Fortschritt.

Mitten in einem Wettkampf können wir nicht

nachdenken, nicht klar sehen, nicht überlegen. Wir rennen nur für uns selbst und sind für niemanden wirklich da. Erst wenn uns ein Schmerz oder eine Krankheit Stillhalten befiehlt, können wir aus kranken Gesunden innerlich gesunde Kranke werden. Solche, die vor einem Fenstervorhang blühender Malven einen so seltsamen Brief an die eigenen schmerzenden Hüften schreiben können wie diesen.

Ich habe Euch noch etwas anderes zu verdanken: Die Nähe der Tiere, der Vögel und Eichhörnchen, die immer zutraulicher werden, seit ich mich nicht mehr gut bewegen kann. Ich erschrecke sie nicht mehr mit meiner Hast. Die Meislein holen mir die kleinen Nüsse aus der Hand und fliegen schon am frühen Morgen durch das offene Fenster, um mich wachzurufen. Meinen besonderen Freund, einen Buchfink, kann ich von einem entfernten Baum zu mir herüberschreien, wenn ich ihn dort trillieren höre, und er fliegt bis auf zwei Handbreiten zu mir heran.

Kürzlich, als ich meine Nase in die Blüten des Geißblattes tauchte, um den betäubenden Geruch zu riechen, leisteten mir zwei Hummeln Gesellschaft. Sie krochen brummend in die Blütenkelche und streiften fast mein Gesicht. Aber sie flohen nicht. Wir haben uns kennengelernt.

Das habe ich alles meinen schmerzenden Hüften zu verdanken. Und ich wollte es ihnen heute einmal sagen. Allerdings auch mir selbst, falls ich vor Schmerzen wieder ungeduldig werden sollte.

Mit herzlichem Gruss

**Schlechter Mundgeruch?**  
**Dr. med. Knobels**

**Mundspray**

mit der Heilkraft natürlicher Kräuterextrakte hilft. Schmeckt gut und wirkt bakterientötend. Für zuhause: GU, das konzentrierte Mund- und Gurgelwasser.

*In Apotheken und Drogerien*

