

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 60 (1982)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Orientierungspause  
**Autor:** Staub, Eleonore  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723731>

### **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:** 01.02.2026

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





Eleonore Staub

## Orientierungspause

Mein Geburtstag fällt in den Herbst. Dann, so lernten wir's in den Schullesebüchern, sind die Wälder bunt, die Stoppelfelder leer, der Nebel steigt und das Laub fällt. Infolgedessen schenken wir holden Wein in Gläser und vergolden uns den grauen Tag.

Neue Lebensjahre beginnen für mich also im Herbst. Deshalb wohl habe ich mir angewöhnt, die obligaten besinnlichen Vor- und Rückschauen nicht am Silvester, sondern Mitte Oktober zu halten.

Wie? Der Ausdruck «besinnliche Vor- und Rückschau» kommt Ihnen verschwommen, altväterisch, ja unehrlich vor? Typische Heuchelei des 19. Jahrhunderts? Etwa so wie das «Vergolden grauer Tage» durch «holden Wein» im Lesebuch. Das Wort «Orientierungspause» gefällt Ihnen besser? Es sei sachlich, unsentimental, unvoreingenommen, klar, nüchtern. Fragen und Antworten müssten sich danach richten. Da stellt sich dann bald einmal heraus, ob sich in den letzten zwölf Monaten gute Vorsätze haben realisieren lassen, oder ob man immer noch auf der Stelle trete.

Gut. Orientierungspause Oktober 82. 1. Vorsatz 1981: «Bei Gesprächen und in Diskussionen den Partnern richtig zuhören, sie zu Ende reden lassen, nicht dazwischenfahren und nicht eigene – witzige, ironische, vielleicht auch nur ergänzende – Bemerkungen».

Durchführung des Vorsatzes: Sehr mittelprächtig. Trost: Wenigstens **merke** ich jetzt, wenn's wieder passiert ist. Immerhin schon etwas.

2. Vorsatz 1981: «Ich an deiner Stelle würde...» Weise Ratschläge und gut gemeinte Empfehlungen gebe ich nur noch von mir, wenn man mich ausdrücklich darum bittet.

Durchführung: Fast zufriedenstellend.

3. Vorsatz 1981: «Meiner Erfahrung nach...». Vorwitzig und ungefragt trumpfe ich in Zukunft nicht mehr mit meinen «Erfahrungen» auf. Erstens kommen mir nämlich, wie den meisten

Leuten, vorwiegend die miesen, selten die auch vorhandenen guten Erfahrungen in den Sinn, und ich wirke dann wie die Unglücksprophetin Cassandra in Person. Zweitens lernt bekanntlich niemand aus den Erfahrungen anderer, jeder muss seine Erfahrungen selber machen.

Durchführung: Schlecht. So schlecht, dass ich zwischendurch doch einen Schluck vom holden Wein genehmige, der mir die düstern Erkenntnisse vergoldet, wenn auch heuchlerisch, à la 19. Jahrhundert.

So oder so: Der Schluck hilft. Ich erinnere mich, dass obige Vorsätze lediglich Programmabschnitt E der Orientierungspause 81 betreffen. Überschrift: «**Zwischenmenschliche Beziehungen**». Wortlaut: «Ich erweitere und vertiefe alle mir wertvollen zwischenmenschlichen Beziehungen.»

Sie interessieren sich für die übrigen Programmabschnitte? Ich krame in meinen Sichtmäppchen und finde **sofort** das betreffende Blatt. Kein Wunder! Programmabschnitt C trägt ja den Titel «**Innere und äussere Ordnung**» und heisst im Wortlaut: «In allen meinen innern und äussern Angelegenheiten halte ich stets tadellose Ordnung. Ich danke dafür.» Dieser Absatz wurde im vergangenen Jahr zweifellos recht gut durchgeführt.

Im ganzen kam ich auf sieben Abschnitte. Ein Zufall, dass diese Zahl mit den Wochentagen übereinstimmt. Das verschaffte mir die Möglichkeit, bei der täglichen Wiederholung jeweils einen anderen Buchstaben an den Anfang zu setzen, gleichsam als Leitmotiv für den betreffenden Tag. Der Wechsel macht die Gedankenübung zu einem Spiel, lockert auf und bewirkt gleichzeitig eine Vertiefung.

A: betrifft die **Gesundheit**. Der Wortlaut: «Meine Gesundheit ist ausgezeichnet. Ich bin vollkommen leistungsfähig. Meine Sinnesorgane funktionieren sehr gut, ebenso mein Gedächtnis. Mein Aussehen ist gut, gepflegt und attraktiv. Ich danke dafür.»

B: Innerer und äusserer **Reichtum**: «Innerer und äusserer Reichtum ist stets um mich und in mir. Ich nutze ihn mit Freude, Überlegung und Umsicht für mich und meine Mitmenschen.»

D: **Arbeit**: «Ich habe immer die mir gemässe, interessante, erfreuliche und gut honorierte Arbeit. Ich danke dafür.»

F: «Ich vervollkomme und erweitere alle mir verliehenen **Gaben** und erworbenen **Fertigkeiten**.»



G: «Ich erlebe den natürlichen **Tod** zu der mir bestimmten Zeit. Ich danke dafür.»

Warum, meinen Sie, sage ich so oft danke schön? Ich habe die beflügelnde, beschwingende, antreibende Wirkung dieser Worte kennengelernt. Sie verlagern die Gewichte, sie verändern den Klang der Sätze in einer verstandesmäßig nicht durchschaubaren Weise.

Danke, dass Sie mir bis zum Ende gefolgt sind.

## Zitate

Gute Freunde findet man nicht am Wege.



Kein kluger Mann hat jemals gewünscht, jünger zu sein.

*Swift*



Wenn du sehr alt werden willst, musst du beizeiten anfangen.



Wer ein langes Leben will erringen, halte Mass in allen Dingen.



# Unsere neue Leserumfrage

## Ein Wort, das mir im Leben half

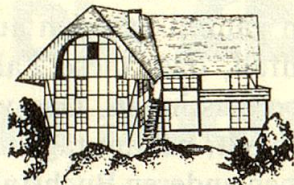
Viele Menschen haben ein Lebensmotto, einen Leitspruch, ein Wort, das ihnen im Leben, vielleicht sogar durchs Leben geholfen hat. Beim einen ist es der Konfirmandenspruch, beim anderen vielleicht ein Wort aus der Schulzeit, ein Zitat aus der Literatur, ein Gesangbuchvers, ein Satz aus einem Liebesbrief, kurz, eine Lebenslösung, die Sie in guten und bösen Tagen begleitet, in kritischen Zeiten getröstet, Ihnen bei schwierigen Entscheidungen geholfen hat. Würden Sie Ihren Mitlesern dieses Wort weitergeben? Und auch jene Situation schildern, in der Ihr Motto eine wichtige Rolle spielte? Ihre Erfahrung könnte auch ändern etwas bedeuten.

**Einsendeschluss:** 1. November 1982

**Umfang:** maximal 30 Zeilen

**Honoriert** werden die abgedruckten Beiträge

## Neueröffnung eines kleinen Seniorenwohnheims



In sonniger und ruhiger Lage. Wir möchten betagten Damen und Herren einen Lebensabend in Geborgenheit und Harmonie bieten. Jeder Gast kann nach Wunsch sein Zimmer selber möblieren. Schöner, gemütlicher Aufenthaltsraum sowie ein grosser Garten. Unsere Küche ist zuträglich und kultiviert.

Alles zu einem sehr günstigen Preis.

**Seniorenwohnheim Obermatt, Telefon 065 / 44 27 85**  
4511 Horriwil SO

## SACO AG WOLLHANDEL

und Material für Freizeitbeschäftigung



**Grosse Auswahl: Spinnräder, Spindeln, Karden** • 99 Sorten zum Spinnen • Kardieren • Webstühle • Klöppeln • Vom feinen bis zum Riesenfaden: Wolle, Seide, Baumwolle, Leinen • Spezialstoffe • Mat. für Batik und Kerzen • Marseiller Seifen •

CH-2006 Neuchâtel  
3, ch. des Valangines  
Tél. 038 / 25 32 08

Immer **Neuheiten**  
Direktpreise, Laden,  
Versand. Katalog gratis.

# Schlechte Blutzirkulation

- **Einschlafen von Händen und Füßen**
- **Schwindelgefühl**
- **Blutdruckbeschwerden**
- **Migräne, Kopfweh**
- **Druck im Kopf**
- **benommener Kopf**

Da helfen die homöopathischen

## OMIDA-Kreislaufftropfen

30 ml Fr. 6.50 / 60 ml Fr. 9.80

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Homöopathische OMIDA-Heilmittel seit 1946