

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 60 (1982)
Heft: 6

Rubrik: Unsere Leserumfrage : ein Wort, das mir im Leben half

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: 31.01.2026

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

Unsere Leserumfrage

Ein Wort, das mir im Leben half

Über siebzig Antworten auf unsere Umfrage sind eingetroffen. Dazu viele ganz persönliche Briefe, wie man sie nur Freunden oder vertrauten Menschen schreibt. Wieder mussten wir – schweren Herzens – eine Auswahl aus über 100 Beispielen treffen, einfach aus Platzgründen. Von gleichen oder ähnlich lautenden Versen, Sprüchen und Liedern haben wir nur einen oder zwei herausgegriffen. Ein grosser Teil der helfenden Worte stammt aus der Bibel oder den Kirchengesangbüchern. Es ist ein tröstliches Zeichen, dass ein fester Glaube hilft, Schwierigkeiten, Trauer und Not zu überwinden. In vielen, ja in den meisten der Briefe ist von Geduld, Mut, Tapferkeit, Gelassenheit, Zufriedenheit und Hoffnung die Rede. Mögen die Worte zu Herzen gehen und in dunklen Stunden Lichter anzünden.

Frohsinn

In meiner Stube hängt ein kleines Holztäfelchen mit den Worten, die mich immer begleiten:

Hab' Sonne im Herzen

ob's stürmt oder schneit,

ob der Himmel voll Wolken,

die Erde voll Streit.

Vertraue auf Gott, verlier nie den Mut,

Hab' Sonne im Herzen und alles ist gut.

Frau K. D. in Root

Bewährung

Es war im Jahre 1956, als ich mich in der Augenklinik einer Netzhaut-Ablösungs-Operation unterziehen musste. Der Aufenthalt dauerte damals noch 4½ Wochen, und während 14 Tagen musste ich mit verbundenen Augen zwischen Sandkissen ruhig im Bett liegen, nur flüssige Nahrung zu mir nehmen, durfte auch keine Besuche empfangen. Das war schlimmer als die Operation. Mir wurde klar, dass ich mich als Christ bewähren sollte. Wenn alles gutgeht, ist es ja leicht, zu glauben, aber in Prüfungszeiten kommt es darauf an, ob wir einen tragenden Glauben haben.

Da wurde mir das kostbare Wort in Matth. 28,20

zur konkreten Hilfe, das Jesus zu seinen Jüngern gesagt hat:

Ich bin bei euch alle Tage, bis an das Ende der Welt. *

Von diesem Moment an wurde ich ruhig, und diese Zusage begleitete mich bis zum heutigen Tag, trotz teilweiser Einbusse des Sehvermögens.

Herr H. H. in Männedorf

Gelassenheit

Bald nach unserer Silberhochzeit erkrankte mein Gatte an einem heimtückischen Leiden. Das Auf und Ab in seinem Befinden und der gar nicht voraussehbare Verlauf belasteten mich sehr. Eines Tages besuchten wir einen befreundeten Kollegen, dessen kunsthandwerkliche Fähigkeiten wir bewunderten. Lange stand ich still vor einem wunderschön bemalten Bauernschrank. Es waren aber nicht die harmonischen Farben, die mich beeindruckten, sondern das Wort über der Kastentüre:

«Überlassen macht gelassen!» Dieser kurze Satz liess mich nicht mehr los. Ich gelobte, dass dieses Wort künftig mein Wahlspruch sein solle. Zwei Jahre später starb mein Mann – und die Zukunft stand so dunkel vor mir wie noch nie. Aber – überlassen macht gelassen!

Frau H. V. in Neuhausen a / Rh

Schweigen

Es ist ein Zitat von Alfred Hugenberg, dem Bauerndichter aus dem Thurgau, und lautet:

Wer schweigen kann und warten, dem wachsen die Rosen im Garten.

Schon seit vielen Jahren hilft mir dieser Spruch in Momenten, in denen ich am liebsten mit dem Kopf durch die Wand rennen möchte oder mit Worten die Situation nur verschlimmern würde. Und wenn's auch schwerfällt zu schweigen, so hat sich doch durch diesen Leitgedanken so mancher Knoten gelöst, von dem ich dachte, er sei unlösbar.

Frau T. B. in Oberuzwil

Zufriedenheit

Mein Lebensmotto ist kein Konfirmandenspruch, stammt nicht aus der Schulzeit und ist

kein Gesangbuchvers. Ich habe es mir selber geschaffen, vor bald vierzig Jahren, als ich für längere Zeit im Spital weilte und versuchte, Aufsätze und Gedichte zu schreiben. Dort entstand auch das Motto, das mir in all diesen Jahren half:

*Wer auch am Werktag zufrieden ist,
hat sieben Sonntage in der Woche.*

In meinen Tagebüchern, es sind nun bereits vier, steht jeweils auf dem ersten Blatt dieser Spruch.

Herr P. K. in Zürich

Bescheidenheit

Den Ratschlag meiner Mutter vergesse ich nicht: *Achte immer auf Leute, die weniger haben als du, und nicht auf solche, die mehr haben. Dann bist du zufrieden.*

Frau M. in Bern

Dienen

Da meine Gesundheit durch verschiedene Gebrechen und teilweise Invalidität ziemlich geschwächt ist, war ich sehr lange Zeit in inneren Nöten. Durch Gottes Führung kam ich zur rechten Zeit mit dem Betreuer einer «Briefgemeinschaft» in Kontakt. Ich fing an, mein Leben neu zu gestalten, indem ich einige Adressen von ein-

samen und älteren Leuten übernahm. Heute betreue ich über 80 Personen. Die Kontakte mit diesen Einsamen brachten mir nicht nur viel Freude, sondern bereicherten mein Leben in reichem Masse. Mehr und mehr stellte ich fest, welche Wahrheit folgender Spruch in sich birgt:

Nicht das Freuen, nicht das Leiden stellt den Wert des Menschen dar,

immer nur wird das entscheiden, was der Mensch dem Menschen war.

Frau B. J. in Konolfingen

Ideal

Meine Grossmutter hat mir ein Wort mitgegeben, das mir täglich hilft:

Lebe, wie du, wenn du stirbst, wünschen wirst, gelebt zu haben.

Frau M. N. in Grub

Furchtlosigkeit

In Bedrängnis versuchte ich's früher mit den allgemeinen Gebeten. Seit ich jedoch die Schönheit und Tiefe der Psalmen erfasst habe, ermutigt mich besonders der Psalm 22:

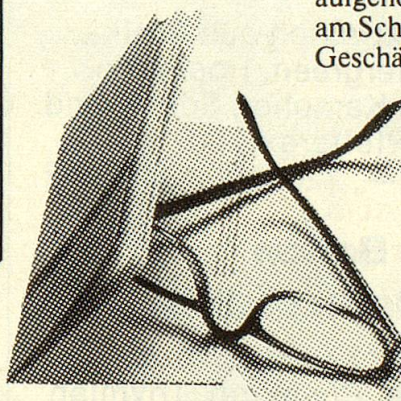
Der Herr schenkt mir Ruhe, er stärkt meine Kraft, ich fürchte kein Unheil: Er ist bei mir.

Frau M. E. in Basel

**Nicht vergessen:
Ab sechzig
haben Sie bei der
SKA Anspruch
auf Vorzugszins.**



Das Alterssparheft der SKA ist für Senioren bestimmt, die sich gerne für ihr Spargeld etwas mehr Zinsen geben lassen und trotzdem frei darüber verfügen möchten. Deshalb sind auch AHV- und Pensionsbeiträge auf einem Alterssparheft am besten aufgehoben. Lassen Sie sich am Schalter der nächsten SKA-Geschäftsstelle beraten.



Coupon

Ich interessiere mich für ein Alterssparheft.

☐ Bitte senden Sie mir den Prospekt
«Geldanlegen ist mehr als sparen!»

☐ Nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf.

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Geb. Jahr

Tel.

Einsenden an die nächstgelegene SKA-Geschäftsstelle oder an SKA Hauptsitz/Pvz, Postfach, 8021 Zürich.



**SCHWEIZERISCHE
KREDITANSTALT
SKA**



Bei Rheuma, Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen hilft die **DUL-X®** **Kombination**

zum Einreiben

DUL-X® Creme Red Point

mit den aktiven Extrakten aus Arnika, Eucalyptus, Wintergreen, Rosmarin, Anis, Melisse, dazu Kampher, Senföl und Capsaicin (Pfefferextrakt).
Tube 55 ml Fr. 7.—, 120 ml Fr. 12.—

zum Baden

DUL-X® Medizinalbad

mit den aktiven Extrakten aus Eucalyptus, Melisse, Rosmarin, Thymian, Pfefferminze und Kampher.

Originalpackung für 6 Bäder Fr. 9.80
Kurflasche für 12 Vollbäder Fr. 14.80

In allen Apotheken und Drogerien
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel

Mut

Es muss ein Kalenderspruch gewesen sein, den ich schon in meiner Jugendzeit gross auf ein Blatt Papier schrieb, weil er mir damals grossen Eindruck machte und mir auch später in schlimmen Zeiten weiterhalf und mir zurief:

*Kopf hoch! Über jedem Neste
baut der Himmel Paläste,
Wolkenburgen aus Sonnenglut.
Es ist kein Mensch zu arm auf Erden,
auf ihr ein Mann und Held zu werden,
du junge Seele, fasse Mut!*

Herr A. F. in Zürich

Unterordnen

Meine Konfirmation nahm ich sehr ernst, und ich weiss bis heute, dass mein Geleitspruch mir durch viele schwere Stunden geholfen hat.

*Befehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn,
er wird's wohl machen.*

Über 45 Jahre durfte ich dienen, und auch im Ruhestand geht der Dienst weiter. Es ging oft durch viel Not, aber die Gnade hat genügt. Er hat alles wohl gemacht. Es ist wahr, es gibt Worte, die im Leben helfen.

Schwester A. B. in Richterswil

Duldsamkeit

Die tägliche Arbeit in einem hektischen Grossbetrieb war nicht leicht. Der enge Kontakt mit den vielen Menschen, deren Sorgen und Launen kostete viel Kraft. Da stiess ich auf einen Spruch von Jeremias Gotthelf, der mir half, das Leben zu meistern:

Andere ertragen, wie man selbst ertragen zu werden wünscht. *Frau L. M. in Spreitenbach*

Hoffnung

*Freiheit mit Verantwortung,
Mut mit Zuversicht,
Taten mit Glauben.*

Ich bin eine alte Witwe und lebe seit der ungarischen Revolution 1956 in der schönen und friedlichen Schweiz. Alle Schwierigkeiten habe ich überwunden. Ich nehme die Veränderungen im persönlichen und gesellschaftlichen Leben und auch die Bedrohungen für die Zukunft mit Gelassenheit hin. Meine grosse Hoffnung ist Gottes Gnade für die Menschheit. Wir müssen einen Weg finden, um ohne Vorurteile, Hass und Angst zielbewusst leben zu können, trotz der äusseren Bedrohungen. *Frau M. B. in Zürich*

Ergebung

Ich kann mich kurz fassen. Wenn ich ein Problem habe, sei es für Freud oder Leid, ist immer mein erster Gedanke:

Dein Wille geschehe.

Diese drei Worte trösteten mich immer.

Frau H. F. in Basel

Menschlichkeit

Vor Jahren schenkte mir mein Mann ein Spruchband aus Kanada mit einer indianischen Weisheit:

Grosser Gott, hilf mir, dass ich meinen Nachbarn nicht kritisiere, bevor ich nicht eine Meile in seinen Schuhen gegangen bin.

In unserer Familie ist es nicht üblich, über andere herzuziehen, oft kommt man aber trotzdem in Versuchung, das Verhalten anderer Menschen zu bekritteln. Dann kommt mir dieser Spruch in den Sinn.

Frau E. S. in Zürich

Trost

Mein Leitspruch hat mir in schweren Zeiten geholfen. Er steht im Lied 284 im alten Kirchengesangbuch. Im Konfirmandenunterricht hatten wir das Lied auswendig gelernt. Vor einigen Jahren verlor ich meinen lieben Gatten. Er starb

ganz unerwartet an einem Herzschlag, neun Monate vor seiner Pensionierung. Wir hatten uns so sehr auf den Ruhestand gefreut. «Gelt, dann wollen wir es schön haben miteinander», das waren seine letzten Worte, dann ist er zusammengesunken, und ich war allein. Dann kamen mir die Worte in den Sinn:

Was Gott auferlegt, hilft er tragen,

Das gab mir Kraft und Trost. Meine lieben Kinder liessen mich nicht allein. Überhaupt durfte ich immer wieder fühlen, wie viele Menschen an mich denken. Ich hoffe und wünsche, dass dieser Spruch noch vielen Menschen helfen kann.

Frau F. M. in Rifferswil

Geduld

Wenn ich warten muss oder sonst ungeduldig bin, versuche ich mich an einen Spruch von Christian Morgenstern zu erinnern, den ich mir einmal Wort für Wort ins Gedächtnis prägte:

Geduld, du ungeheures Wort!

Wer dich erfasst, wer dich begreift,

erkennt und begreift hinfort,

wie Gottheit schafft, wie Gottheit reift.

Der Spruch hilft mir immer, statt Ungeduld stellen sich ruhige und besonnene Gedanken ein.

Frau G. B. in Basel

Phantastisch: Keine Hörprobleme mehr beim Telefonieren!

Dank diesem Spezialhörer mit eingebautem Miniverstärker.

Ein solcher Hörer kann vom Telefonmonteur ohne weiteres an jeden Telefonapparat der PTT angeschlossen werden. An jedes Modell. Gleichgültig, ob alt oder neu. In seinem Griff ist ein transistorisierter Miniverstärker eingebaut. Die Lautstärke können Sie mit einem kleinen Drehknopf stufenlos regulieren. Ganz Ihrem Wunsch gemäss stellen Sie lauter oder leiser ein – auch während des Telefonierens.

Bereits etwa 22 000 Abonnenten telefonieren in der Schweiz mit einem Spezialhörer. Für sie gibt es keine Hörprobleme mehr beim Telefonieren.

Lassen Sie sich durch den Kundendienst Ihrer Telefondirektion (Tel. Nr. 13 bzw. 113) oder Ihren konzessionierten Installateur beraten.

Zellweger
USTER

Zellweger Uster AG, Telecommunications
CH-8634 Hombrechtikon

02.2.208-13 D



Selbstkritik

Nimm die Leute, wie sie sind, auch du gefällst nicht allen.

Das ist der Ausspruch, den ich in jungen Jahren oft zu hören bekam, und ich habe ihn zeitlebens nicht vergessen. Er hat mir unzählige Male geholfen, in kritischen Situationen über den Dingen zu stehen, und hat mir und auch anderen viel Unangenehmes erspart. *Frau M.B. in Zürich*

Überwindung

Als ich vor Jahren altershalber meine Tätigkeit aufgab, verliessen meine Frau und ich das Haus und das Dorf, wo wir während dreissig Jahren gemeinsam gewirkt hatten. Das fiel uns nicht leicht. Namentlich meine Frau litt unter der Trennung von dem kleinen Königreich, das sie sich während all der Jahre in Haus und Garten aufgebaut hatte.

Da fanden wir am Tage des Abschieds in den Losungen den Spruch:

Rette dich! Es geht um dein Leben! Sieh dich nicht um und bleibe nicht stehen in dieser Gegend.

Dieser Spruch hat uns sehr geholfen, den Trennungsschmerz zu überwinden, vorwärts zu schauen und unseren letzten Lebensabschnitt vertrauensvoll zu gestalten. *Dr. M.S. in Buchs*

Pflichterfüllung

Das Wort, das mir im Leben half, fand ich erst mit 30 Jahren:

Sei tapfer im Leben, tu' deine Pflicht, und zeige dem Leben kein Sorgengesicht, über dir hält einer Wacht, der fügt es besser, als du dir's gedacht.

Wenn ich mutlos wurde, dachte ich daran, und dann ging es wieder besser. Als 1973 mein geliebter Mann starb und mich die Einsamkeit überfiel, sagte ich oft vor mich hin: «Sei tapfer, es hilft dir einer», dann wurde ich wieder zufriedener.

Frau R.M. in Mülchi

Gnade

Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin.

Dies ist mein Leitwort durch all meine Lebensjahre hindurch. Es hat mich begleitet durch die Zeiten des Schaffens, Kümmerns und Kämpfens.

Frau M.T. in Zürich

Wollen Sie wieder gut hören, am Leben teilnehmen?

Ihr FACHGESCHÄFT ist für Sie da. KOSTENLOSE und FACHMÄNNISCHE Beratung durch HÖRGERÄTE-AKUSTIKER mit EIDG. FACH-AUSWEIS.

IM OHRGERÄT «alles im Ohr», HINTEROHRGERÄTE «mit Richtmikrofon», HÖRBRILLEN, KNOCHENLEITUNGSHÖRBRILLEN «ohne jeglichen Ohreinsatz» aller Fabrikate, sämtliche Zubehör, eigener Reparaturservice.

Vertragslieferant der IV und AHV.

PHONAK

Ihre Hörberatung

Talacker 35, 8001 Zürich
Telefon 01 / 211 33 35
Tram 2 und 5, Sihlstrasse



Mitglied
Informationszentrum
für gutes Hören



Bitte senden Sie Gratisprospekt

Name: _____

Strasse: _____

PLZ, Wohnort: _____

Sadeton-G

Vitamin- und Mineral-Präparat mit Ginseng
in Kapselform

hilft bei Mangelercheinungen

Sadeton-G hilft bei verminderter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft. Sie fühlen sich frischer und gestärkt mit Sadeton-G, dem bewährten Aufbau-Präparat mit 31 lebensnotwendigen Wirkstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ginseng.

wie

**Allgemeiner Müdigkeit
Erschöpfungs-Zuständen
Leistungsabfall
Gedächtnis-Störungen
Konzentrations-Mangel
Vergesslichkeit**



SADEC

in Ihrem Dienste seit 1932

**Wirkt rasch – anhaltend
zuverlässig**

In Apotheken und Drogerien. Falls nicht vorrätig, anfragen bei
SADEC AG, Drogerie-Abteilung, 6362 Stansstad / Tel. 041 - 61 24 24

Mitmenschen

Ich war traurig, weil ich keine Schuhe hatte. Da sah ich einen Mann, der hatte keine Füsse.

Die Beschränkung auf diese Aussage fällt mir schwer, denn mein ganzes Kochbuch ist gespickt mit sogenannten Kalendersprüchen, wobei die Gedanken von Marie von Ebner-Eschenbach zu den mir liebsten gehören. Es tut gut, eigene vage Gefühle plötzlich kurz und treffend formuliert zu lesen.

Frau I. H. in Zürich

Vertrauen

Meine Grossmutter, die ich sehr liebte, hatte einen Trostspruch, der mir in meinem oft schweren Leben viel bedeutet hat. Immer, wenn es fast unmöglich schien, aus einer schwierigen Lage herauszufinden, erinnerte ich mich an Grossmutter's Worte

Hesch Chind, wänn's Gotts Will isch, git's glych Chriesi, ob's blüeid oder nid.

Und immer dann, wenn sich alles zum Guten wandte, waren dies für mich jene «Chriesi», die mir geblüht hatten.

Frau M. R. in Kilchberg

Gottvertrauen

Seit 18 Jahren leidet mein Mann an einer unheilbaren Krankheit. Das gibt viele schlaflose Nächte. Über meinem Bette hängt der Spruch:

Die Güte des Herrn ist alle Morgen neu.

Das hilft mir täglich, mit neuem Mut und Kraft an die Arbeit zu gehen und das Schicksal zu ertragen.

Frau K. S. in Meikirch

Gebet

Es gab viele Jahre, in denen das Leben so reich war an Erlebnissen, dass kein Bedürfnis nach einem besonderen Leitspruch aufkam, bis Leid und Kummer auch vor meiner Türe Einlass begehrten. In dieser Notzeit begegnete mir ein Gedicht in Gebetsform von Annette von Droste-Hülshoff, das mich derart packte, dass es mir jeden Tag Trost und Kraft zuführt:

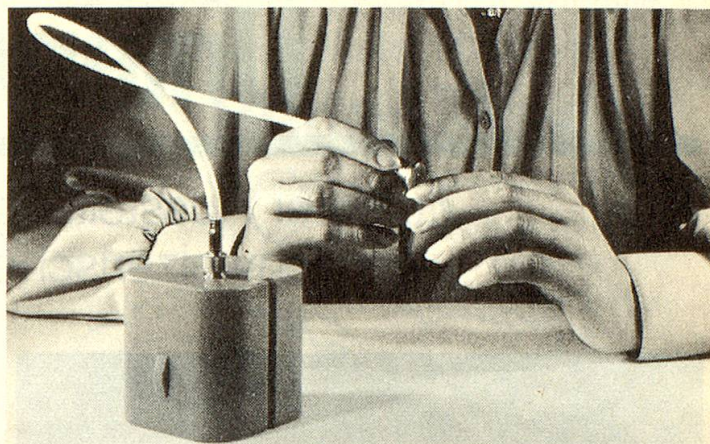
*Ich bitte nicht um Glück auf Erden,
Nur um ein Leuchten dann und wann,
Dass sichtbar Deine Hände werden,
Ich Deine Liebe ahnen kann.*

*Nur in des Lebens Kümmernissen
Um der Ergebung Gnadengruss –
Dann wirst Du schon am besten wissen,
wieviel ich tragen kann und muss.*

Frau H. B. in Aeschi

Auswertung Elisabeth Schütt

quicklime®



Einfacher als mit Schere,
Zange oder Feile

Für Finger- und Zehennägel
Für jede trockene, harte Haut

Ungefährlich

Mit Batteriebetrieb: ohne
Steckdose und Anschlusskabel
überall einsatzbereit

Preis komplett Fr. 54.– (+ Porto)

Für Hand- und Fusspflege

Mit Netzanschluss:

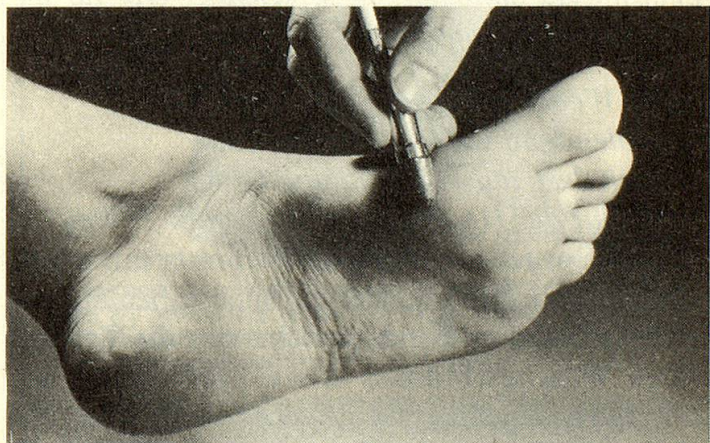
220 Volt, 30 Watt, SEV geprüft
stärkerer Motor und verstärkte Welle
Preis komplett Fr. 108.– (+ Porto)

Unabnutzbare Schleifköpfe

Von der Ärztekommision der
Schweiz. Diabetes-Gesellschaft
geprüft und empfohlen

Seit 10 Jahren bewährt

Ein patentiertes Schweizerprodukt
1 Jahr Garantie



Gubser & Partner AG
8050 Zürich
Telefon 01 / 312 17 07