

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 61 (1983)
Heft: 4

Rubrik: Unsere neue Leserumfrage : der kleine Gefallen

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>

tholische Messe für Senioren?» fragt sich eine Leserin und möchte das Dunkel erhellt haben. Gemeint war natürlich die Ausstellung in Zürich (s. S. 54 ff.)

Das von der Schweizerischen Kreditanstalt gestiftete Goldvreneli erhielt:

- Frau Sophie Christen, 6446 Seelisberg

Die drei Trostpreise fielen an:

- Frau Erika Frehner, 5033 Buchs
- Frau Dory Münger, 3007 Bern
- Frau Maria Vetsch, 9403 Goldach



**Letzte Chance bis 5. September:
Mit jedem Neu-
oder Geschenkabonnement
sind Sie dabei! (S. 63)**

Unsere neue Leserumfrage

Der kleine Gefallen

Wir begrüßen die Initiative auf der nebenstehenden Seite. Darum suchen wir Beispiele für Freundlichkeiten, die Ihnen das Leben erleichtert haben, von kleinen (oder grösseren) Freuden, die Sie erfuhren. Zwei Muster stehen im Kästchen auf S. 37. Wir sind überzeugt, dass unendlich viel Positives im Alltag geschieht. Schreiben Sie uns Ihre Erlebnisse, ändern zur Ermunterung, zum Mitfreuen, zur Ermutigung. Oft braucht es nur etwas Phantasie, um durch eine kleine Geste einem Mitmenschen zu helfen. Es dürfen aber auch Beispiele dafür sein, wie Sie selbst ändern durch einen spontanen Einfall das Leben erhellten. Man sagt uns Schweizern eher Zurückhaltung und Sprödigkeit nach. Beweisen Sie unseren Lesern das Gegenteil!

Einsendeschluss: 2. September 1983

Umfang: maximal 20 Zeilen

Honoriert werden die abgedruckten Beiträge

die Marke für
garantiert reine Natur-
faserprodukte:

Wäsche, Beinbekleidung,
Oberbekleidung –
der sprichwörtliche Tragkomfort für die
ganze Familie

Stoffe zum
selber nähen

Naturel

Handstrick-
garne, naturbelassen
und in gefälligen,
modischen Farben

Bestellcoupon
Senden Sie mir
kostenlos
den Naturel
Versandkatalog

Name _____
Adresse _____
Tel. _____

Naturel **VERSAND**
Luzernstrasse 15
4950 Huttwil
Tel. 063 72 29 72

ZL 4 83

micro-electric

Haben Sie Hörprobleme? Wir können Ihnen helfen! Warten Sie nicht länger, lassen Sie sich vom Hörgeräte-Akustiker beraten.

kostenloser Hörtest

Gewissenhafte und neutrale Beratung über Hörhilfen jeder Art.

micro-electric

Micro Electric Hörgeräte AG

Zürich,
Basel,
Bern,
Luzern,
St. Gallen,

Schweizergasse 10
Steinenvorstadt 8
Storchengässchen 6
Weggisgasse 3
St. Leonhardstr. 32



Mitglied Informations-
Zentrum für gutes Hören
Lieferant AHV, EMV, IV, SUVA

Ich brauche Dich, Du brauchst mich

Die Stiftung «Mütter- und Pflegekinderhilfswerk», MPB (sie trägt seit einiger Zeit den Namen «Schweiz. Stiftung MPB»), hat im November 1982 zur Aktion «Der kleine Gefallen» aufgerufen.

Es ist heutzutage schwierig geworden, «Darf ich helfen?» oder «Können Sie mir helfen?» zu fragen. Achtlos rennt man auf der Strasse aneinander vorbei, die Hausbewohner kennen einander kaum noch. Wer nicht mitrennen kann, hat es schwer, wer allein lebt, ist einsam. Gegen diese hoffnungslose Anonymität möchte die Aktion ankämpfen. Sie möchte die selbstverständliche Kontaktnahme erleichtern. Wir rufen nach mehr Lebensqualität, nach einer lebenswerteren Umwelt. Gerne vergessen wir dabei, dass dieser Kampf mit kleineren Schritten eher gewonnen werden kann. Ein freundliches Wort, eine kleine Hilfeleistung, ein herzlicher Dank für eine erwiesene Wohltat macht dem Nächsten das Leben lebenswerter, und «Nächste» und Nachbarn sind wir alle. Jeder kann jedem einen kleinen Gefallen erweisen, jeder ist ein Ring in der Kette. Aber, wie gesagt, die Aktion will nur die alltäglichen zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern und erleichtern, es ist weder von ununterbrochenem Beistand noch von ständiger Inanspruchnahme die Rede, dazu sind die verschiedenen Hilfs-Organisationen besser gerüstet.

Ein Rezept für den Alltag

Eine 75jährige Abonnentin, Frau C. B. in Zürich, sandte uns folgendes «Rezept» zu mit der Bemerkung: «Auch im Alter ist diese Zusammensetzung wichtig.» Es passt gut zum Grundton der Aktion «Der kleine Gefallen».

Man nehme 12 Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit und Angst und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat für genau ein Jahr reicht. Es wird jeder Tag einzeln angerichtet, aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen

Frohsinn und Humor. Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus bei, dazu einen Esslöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Rücksicht und Takt. Hierauf wird die Masse reichlich mit Liebe gewürzt. Das fertige Gericht schmücke man mit Sträusschen kleiner Aufmerksamkeit und serviere es täglich mit Heiterkeit, zusammen mit einer gut dosierten Tasse nicht zu heissen Temperaments.

Zwei Beispiele:

Eine alte Dame verlangt am Geldwechselschalter eine neue Hundertfrankennote für ihren Enkel. Der Beamte kann ihr nicht helfen. Ein Herr hinter ihr hat das Gespräch verfolgt und wendet sich an die enttäuschte Frau: «Kommen Sie mit mir zum Postomat. Dort gibt es oft ungebrauchte Noten. Wir wollen unser Glück probieren.» Strahlend vor Freude verschwindet die Grossmutter mit dem Unbekannten. *Herr P. R. in B.*

Eine liebe 83jährige Bekannte hatte beim Einkauf das Portemonnaie mit über 80 Fr. verloren. Sie meldete sich im Laden, war aber nicht sicher, ob sie es auch dort verloren hatte. Am nächsten Morgen klingelte das Telefon: «Frau S., Sie können sich freuen, das Portemonnaie und das Geld sind gefunden worden, Sie können es bei Frau M. in der ... Strasse abholen, im dritten Stock.» Meine Bekannte kann keine Treppen steigen, und so hat sie ihren Sohn hingeschickt. Er bedankte sich bei Frau M. und wollte ihr einen kleinen Finderlohn überreichen, aber sie wollte ihn auf keinen Fall annehmen. «Meine Mutter wäre böse, wenn ich Ihnen nichts geben würde, haben Sie vielleicht einen Wunsch?» – «O ja, ich würde so gerne einmal zum Zmittag eingeladen.» – Der Sohn berichtete seiner Mutter davon, und seither treffen sich die beiden Frauen einmal in der Woche zum Mittagessen, beide sind glücklich dabei. *Frau G. L. in L.*