

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 62 (1984)
Heft: 1

Artikel: Nahrung für die Seele
Autor: Staub, Eleonore
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721043>

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: 14.01.2026

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



Eleonore Staub

Nahrung für die Seele

«Je länger man lebt, desto wichtiger ist es, ob die Sonne scheint oder nicht.» Während der langen Schönwetterperiode des letzten Jahres fiel mir dieser Ausspruch wieder ein. Unerwartet stark, fast so, als wäre es zum letzten Mal, erlebte und genoss ich die Sonne, ihre Aufgänge, die Hitze am Mittag, die Ruhe der hellen Abende, wenn Baulärm, Flieger und Rasenmäher verstummt waren ... Vor allem aber die Sonnenuntergänge. Selten habe ich so viele goldene Sonnenuntergänge beobachtet wie 1983. Auch verblasste der Himmel nur langsam und verfärbte sich dort, wo die Sonne untergegangen war, zu einem zarten Rosa und Violett. Immer wieder kam mir die Stelle aus Gottfried Kellers Abendlied in den Sinn: «Doch noch wandle ich auf dem Abendfeld, nur dem sinkenden Gestirn gesellt.» Der Vers erfüllt mich immer mit Abschiedswehmut darüber, dass ich den schönen blauen Planeten in absehbarer Zeit verlassen muss, zugleich aber auch mit Lebensmut und Daseinsfreude. «Carpe diem», sagt er, «Nütze den Tag». Kümmere dich nicht um Vergangenheit, sorge dich nicht um die Zukunft. Die Gegenwart: *das* ist der Augenblick der Macht.

Die Strahlen der sinkenden Sonne: Der Dichter versteht sie als ein Symbol für den goldenen Überfluss der Welt, den wir mit allen unsren Sinnen aufnehmen sollten. Aber das Sinnbild des Überflusses allein genügt mir nicht. Das merkte ich an der skurrilen, aber vielleicht echt europäischen Befriedigung, die ich beim Lesen einer Zeitungsnotiz empfand. Die letzjährigen hellen und langen Sonnenuntergänge seien die Folge eines Vulkanausbruchs in Mexiko. Die dadurch in die obere Atmosphäre emporgewirbelten Staubpartikelchen verursachten offenbar das erwähnte Farbphänomen. Ob sie zutrifft oder nicht: die verstandesmässige Erklärung freut mich. Der Sonnenuntergang selbst jedoch ist Nahrung für meine Seele.

Ähnlich, und doch wieder anders, empfinde ich den Wanderweg der Sonne zwischen der Winter-

und der Sommersonnwende. Glücklicherweise ist meine Wohnung das, was man «altersgerecht» nennt. Die Fenster des Wohnzimmers und der Balkon gehen nach Westen. Zudem liegt ein unverbaubarer, weiter Horizont vor mir, ich blicke über Gärten auf die «Skyline» der Vorstadt mit zwei Kirchtürmen und Häusergruppen bis hin zum Flughafen, dessen Signale und Lichter den «Duft der weiten Welt» vermitteln.

Im Winter geht die Sonne hinter einem grossen Birkenbaum im Südwesten unter. Das sinkende Gestirn trifft den Esstisch, an dem ich den Nachmittagskaffee trinke.

Jetzt, im Februar, hat es nachmittags bereits die Wohnzimmertür erreicht und spielt auf der Statue, die «Unsere Liebe Frau von Paris» mit dem Jesuskind auf dem Arm darstellt. Um den 21. Juni herum beleuchtet es wundersam den Hintergrund meines Abendmahlbildes über dem Sofa. Das Refektorium, in dem Jesus mit den Jüngern an einem langen Tisch sitzt, gewinnt dann dreidimensionale Tiefe, und alle Figuren treten plastisch und lebendig hervor.

Wenn ich den Weg der Sonne vom Nordwesten im Winter zum Südwesten im Sommer verfolge, dann gibt mir das ein Gefühl des Vertrauens. Ich bin eingebettet in grosse, kosmische Gesetze, die noch gelten, wenn ich längst nicht mehr auf der Erde lebe. Diese Gesetze und Zusammenhänge tragen und bestimmen mein Dasein als Mensch in jedem Augenblick. Vielleicht ist das mit ein Grund für das grosse Interesse, das ich – und mit mir viele Leute – für die Zusammenhänge und Ereignisse in der ungeheuren Welt des Alls, des Universums, zeigen. Als die Serie «Unser Kosmos» im Fernsehen lief, schaute ich mir mit steigender Intensität jede Folge zweimal an. Es war nicht nur die Faszination der herrlichen Bilder, sondern die Überzeugung, es sei für mich wichtig, die Zusammenhänge zwischen dem Makrokosmos und der Erde und zwischen der Erde und dem Mikrokosmos im Atom zu kennen, die mich vor den Bildschirm trieb. Immer wieder hört man, dass unsere Zivilisation die einzige Epoche ist, die Seele und Materie völlig und radikal voneinander getrennt hat. Viele glauben, die verworrene politische und soziale Lage röhre von dieser unheilvollen Trennung her.

Die Seelen im Abendland sind ausgehungert. Sie brauchen Nahrung. Und solche Nahrung finden sie vielleicht gerade im Begreifen der ewigen kosmischen Gesetze, denen sie selber gehorchen, ob sie es nun wissen oder nicht.