

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 66 (1988)
Heft: 1

Artikel: Wenn-Dann-Fallen
Autor: Staub, Eleonore
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721489>

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: 05.02.2026

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



Eleonore Staub

Wenn-Dann-Fallen

In einem lebensklugen und humorvoll geschriebenen amerikanischen Roman kommt die sechzehnjährige Tochter vom Haushaltobligatorium heim und klagt: «Jetzt sagt unsere Lehrerin genau wie du, Mom: <Wenn ihr gekocht habt, dann räumt sofort die Küche auf!> Ist das nicht langweilig?»

Mom aber ist, ohne es zu zeigen, stolz darauf, dass sie der Tochter die anerkannte Lebens- und Verhaltensregel mitgegeben hat.

Die Episode veranlasste mich – bei einer Tasse Kaffee – sogenannt tiefschürfende Betrachtungen über die vielen Wenn-Dann-Situationen in unserem Leben anzustellen. Ich schürfte also zunächst oberflächlich und fand heraus, dass viele Wenn-Dann als Lebenshilfen gemeint sind und dies bleiben, sobald man sie locker und nicht starr handhabt. Sie werden in einer bestimmten Art zu Gewohnheiten, deren Ursprung weit zurückliegt. Spontan fielen mir etwa ein: Wenn du regelmässig die Zähne putzest, dann kriegst du keine Löcher in den Zähnen. Oder absurder: Wenn du darauf achtest, immer frische Unterwäsche anzuziehen, dann brauchst du dich bei einem Unfall nicht zu schämen ...

Gefährlicher, weil mit der Absicht verpasst, ungezogenen Kindern den Meister zu zeigen, sind schon Wenn-Dann-Lektionen der bekannten Drohart: Wenn du nicht brav bist, dann kommt der schwarze Mann und holt dich, oder: dann sag ich es dem Christkind oder dem Osterhasen, und dann wirst du schon sehen ...

Nicht, dass wir heute noch so unpsychologisch vorgehen. Oder doch? Wie steht es denn mit den Voraussagen in den landläufigen Ansichten über gutes und schlechtes Verhalten im Leben? Wenn du dich nicht den Anforderungen der Kirche, der Religion entsprechend verhältst, dann kommst du in die Hölle, die man sich nach den drastischen Darstellungen der mittelalterlichen Maler oder den Straflagern und Gulags in totalitär regierten Staaten vorstellt.

Apropos: die Wenn-Dann-Fuchteln regieren in etwas milderer Form in vielen Bereichen des menschlichen Zusammenlebens. Beim sechsten Schluck Kaffee ordne ich sie ein unter dem Satz: «Wenn du dich nicht der herrschenden Mehrheit anpassen kannst, dann bist du nicht würdig, in jene Gemeinschaft, in dieses Wohnhaus, in jene Schule oder Lehre aufgenommen zu werden, in unserem Staat Asyl zu beantragen»; siehe Randgruppen wie Fahrende, Tamilen, Chilenen, Zafareia, Jugendzentren, um nur einige neuere Beispiele zu nennen. In der Vergangenheit finden sich viele weitere Exempel dessen, was die Wenn-Dann-Intoleranz hervorgebracht hat. Da gerate ich, scheint mir, bei meinen Tiefschürfungen auf eine bedenkliche Ebene. Die Ebene nämlich, in der es individuell heissen kann:

Aktiv-Ferien mit Lisa Gehrig



Aktive Gesundheits- und Wanderwochen am Napf – Luthern

Tägliche Wanderungen mit Zusatzprogramm: Turnen, Atemgymnastik, Entspannen, positives Denken. Kräuterkunde für Anfänger. Angepasste Kost, leicht und ausgewogen.

Daten 1988

29. 5. – 4. 6. 26. 6. – 2. 7.
21. 8. – 27. 8. 18. 9. – 24. 9.

Preis inkl. Vollpension: ab Fr. 530.–

Aktiv-Wander- und -Erholungswochen in Seefeld/Tirol

Kurort mit 150 km Wander- und Höhenwege. Ca. 50 markierte Wanderungen. Die schönsten erleben Sie. Zusatzprogramm: Abfahrten ab Willisau, Sursee, Luzern, Zug, Zürich, Winterthur und St. Gallen.

Daten 1988

12. bis 18. Juni und 4. bis 10. September

Preis inkl. Halbpension: Fr. 635.–

Anmeldungen an:
Reisebüro Bolliger, 6130 Willisau
Telefon 045/81 14 52

Verlangen Sie den farbigen Gratisprospekt!

**Ein privates Alters- und Pflegeheim,
wie es nicht viele gibt ...**

Herzlich willkommen!

In unserem Haus finden alte Menschen ein neues und heimeliges Zuhause, die notwendige Wärme und Zuwendung. – Unseren alten und pflegebedürftigen Heimbewohnern bieten wir eine freundliche und anregende Atmosphäre mit heiminternen Aktivitäten. Geschultes Fachpersonal, ärztliche Aufsicht und eine schmackhafte Küche sorgen für das leibliche Wohl. – Einzel- und Doppelzimmer.

Verlangen Sie bitte unsere Unterlagen, rufen Sie an oder kommen Sie uns besuchen. – Auf bald!

**Alters- und Pflegeheim National, Badstrasse 28,
5400 Ennetbaden, Tel. 056/22 64 55**

Geben

Glasharfenkonzerte

zu jeder Gelegenheit.

Höflich empfiehlt sich

*Liselotte Behrendt-Willach
Konstanzerstrasse 40
8280 Kreuzlingen*
z. Zt. Tel. 0049-2423-2209

**Ich nehme mein Bad mit
natürlichen Meeresalgenbädern**

Die Heilkraft des Meeres

eingefangen in 100% naturreinen

Meeresalgenbäder

Es wird angewendet bei Gelenkleiden, Rheuma, Ischias usw. Es entspannt Ihre Muskeln und hilft gegen Müdigkeit. Diese Bäder unterstützen auch Ihre Abmagerungsbemühungen. – Verlangen Sie unsere Dokumentation oder bestellen Sie gleich eine Kurpackung zu Fr. 29.80. Die Lieferung erfolgt spesenfrei gegen Rechnung.

Für die tägliche Körperpflege 100% naturrein

- | | | |
|---------------------------|--------|-----------|
| – Jojoba-Öl | 100 ml | Fr. 28.90 |
| – Sympathik-Öl mit Jojoba | 100 ml | Fr. 18.90 |
| – Dr. Drath's Kräuter-Öl | 100 ml | Fr. 17.90 |
| – Div. Bio-Öle usw. | | |

SOLE SANA VITA-Versand, 5300 Vogelsang
(sonnig-gesund leben)

BON (Gewünschtes ankreuzen)

- Senden Sie mir gratis und unverbindlich die Dokumentation über Meeresalgenbäder und ein Gratis-Muster
- Senden Sie mir eine Kurpackung zu Fr. 29.80
- Senden Sie mir 100 ml Jojoba-Öl
- Senden Sie mir 100 ml Sympathik-Öl
- Senden Sie mir 100 ml Dr. Drath's Kräuter-Öl

Adresse:

«Wenn der (oder die) so weitermacht, dann wird er (oder sie) noch im Zuchthaus landen ...» Und kollektiv meinen intolerante Fanatiker jeder Couleur, ob religiös, national gesinnt, ideologiebesessen oder moralisch erhaben: «Und willst du nicht mein Bruder sein, dann schlag ich dir den Schädel ein.» Hier lässt man, um andere quasi von der Güte der eigenen Argumente zu überzeugen, sogar das «wenn» am Anfang des Satzes weg.

Seitenblicke auf dieser Ebene gewähren noch eine Aussicht auf Wenn-Dann-Fallen. Da ist der nutzlose Rückblick in die Vergangenheit: «Wenn ich damals anders gehandelt hätte, stünde ich heute besser da.» In der Grammatik heißen solche Sätze irreale Wunsch- oder Bedingungssätze. Irreal, also unwirklich, sind sie in der Tat. Schlimm werden diese Klagen nur, wenn sie eine dauernde Resignation, eine ständige Belastung auslösen, wenn sie dort enden, wo man andere für das eigene Geschick verantwortlich macht: die Eltern, die Herkunft, die miese Stellung, in die man hineingeboren wurde, schuldlos, ein Opfer der widrigen Umstände, die man ewig beklagen muss.

Beim Älterwerden klappt noch eine andere Wenn-Dann-Falle zu. Vermehrt nämlich lässt der Beruf, oder lassen Kinder und Haushalt, oder lässt alles zusammen uns nicht die Zeit, um bestimmten Dingen nachzugehen. Wir sagen: «Wenn ich dann pensioniert bin ...» oder: «Wenn die Kinder ausgeflogen sind ...»: dann lese ich die Bücher im Schrank wirklich, gönne mir die Reise nach Amerika, besuche jenen Musikkurs oder bereite mich auf die Prüfung vor, die ich damals nicht machen konnte.

Man sollte nicht in diese Zukunftsfalle treten, sondern versuchen, sich den mit «Wenn» geäußerten Wunsch zu erfüllen, das in der Vorstellung sich äussernde Vorhaben aus einem irrealen Wunsch zum realen Erlebnis werden zu lassen. Auch wenn das Zeit und Organisation in Anspruch nimmt.

Wer weiss denn, was morgen ist? Vielleicht können wir aus mancherlei Gründen unsere Pläne dann nicht verwirklichen. Weg mit Wenn-Dann. Heut ist heute ...

{Keine one stan b}