

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 3

**Artikel:** ... wie mich selbst  
**Autor:** Staub, Eleonore  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723988>

#### 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:** 14.02.2026

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

# ... wie mich selbst



Eleonore Staub

Bei einer Einladung sass ich neben einem Arzt in den sogenannt besten Jahren. Er fragte mich, wie ich so mit der Pensionierung, mit dem Rentnerinnen-Dasein zurechtkomme.

Wenn man auf eine Frage nicht gleich eine passende Antwort parat hat, sagt man heutzutage: «Das ist eine gute Frage ...» und gewinnt erst einmal Zeit. Wir widmeten uns beide angelegentlich dem gebackenen Egli mit Sauce Tartare, während mir mehrere mögliche Antworten durch den Kopf wirbelten. Beim Warten auf «Filet de bœuf nach Grossmutterart» fielen mir die drei Voraussetzungen für ein zufriedenes «Drittes Lebensalter» ein, drei Voraussetzungen, die neben einem auskömmlichen monatlichen Geldbetrag und einer mehr oder weniger stabilen Gesundheit für mich wichtig waren – und sind:

Erstens muss man versuchen, einen Lebensrhythmus zu finden, den man auch konsequent einhält. Dieser Lebensrhythmus soll Zeiteinteilung und Zeitverwendung klar hervortreten lassen. Dabei ist es gleichgültig, ob man einen Tag oder mehrere Wochen einmal anders verbringt – zum Beispiel bei einer Abendeinladung wie gerade jetzt, in Ferien oder auf Reisen. Im Gegenteil: die Abwechslung erhöht den Wert der ausprobierten Lebensführung im Alltag. Ich habe selbst die Wochentage so gestaltet, dass sie sich klar voneinander unterscheiden – und dadurch attraktiver werden. Zweitens – wir waren bereits beim Käse angelangt – muss man die alltäglichen Verrichtungen mit Sorgfalt, mit Liebe ausführen. Es ist nicht gut, wenn man zum Zvieri ein Käsebrot und eine Tasse Kaffee «standlings» in der Küche vertilgt, «weil es sich ja doch nicht lohnt, für sich allein den Tisch nett zu decken». Wieso lohnt es sich nicht? Bin ich mir so wenig wert? Bin ich mir selber weniger wert als der liebe Freund, die gute Bekannte oder die getreulich aufkreuzende Verwandte samt Ehemann? Liebe ich mich selber am Ende gar nicht? Und heisst es nicht, man solle den Nächsten lieben «wie sich selbst»? Genau das ist es auch, was in Thorwald Dethleffsens Buch «Schicksal als Chance» über den eso-

terischen Weg zu lesen steht: Man sollte den Alltag heiligen, indem man gewisse immer wiederkehrende Handlungen zu kleinen erfreulichen Rituale machen macht.

Das Wort «erfreulich» stammt von mir. Es passt gut zu den feinen Sachen, die hier zum schwarzen Kaffee serviert werden. Mir kommen der tierische Ernst und die Jammer- und Leidensmienen, die viele Zeitgenossen gewohnheitsmäßig an den Tag legen, einfach komisch vor.

Und die dritte Voraussetzung? Sie ist das, was man «Kommunikation» nennt. Mir gefällt der Ausdruck «Geselligkeit» besser. Oder vielleicht Gedanken- und Erfahrungsaustausch?

Es scheint mir wichtig, dass man im Lauf der Zeit Beziehungen zu Menschen verschiedener Altersgruppen aufbaut. Sehr gut ist es auch, wenn nicht alle Beziehungen aus dem gleichen Milieu stammen. Das trägt zu einer Belebung und Reinigung von eigenen überkommenen und vielleicht überholt Ansichten bei. Es verhindert oder verhindert Vorurteile, Kastengeist, verknöcherte Unzulänglichkeiten und die professionelle Deformation, die einem von dem jahrelang ausgeübten Beruf vielleicht geblieben ist. Dabei muss die Toleranz zwar bewusst, aber durchaus nicht überbordernd sein. Voraussetzung für gelungene Kommunikation ist natürlich auch eine ungezwungene, nicht betuliche, herzliche Gastfreundschaft. Bei den Holländern stehe, so berichtete man mir, stets eine gefüllte Kaffeekanne bereit. So kommt man sich nicht als ungebeten hereingeschneiter Gast vor, sondern so, als ob man stets und gerade im richtigen Augenblick willkommen wäre.

Summa summarum: Es muss nicht immer Egli und Filet de bœuf sein. Das sind eher erfreuliche Höhepunkte, die gleichwertig neben den sorgfältig gepflegten so bedeutsamen Beziehungen stehen, Beziehungen, die wie Pflanzen in unserm Lebensgarten wachsen und gedeihen, wenn wir sie hegen und pflegen.

Eleonore Staub