

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 70 (1992)

**Heft:** 4

**Artikel:** Denkzeit : alt werden

**Autor:** Zink, Jörg

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723802>

### **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:** 15.02.2026

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

## **Alt werden**

Herr,  
ich gehöre zu den Menschen, die man  
alt nennt.

Ich lebe am Abend. Bald wird es  
Nacht sein.

Lass mich nicht allein bei den letzten  
Schritten.

Mein Leben hatte einmal Wert und  
Sinn.

Ich habe gearbeitet, gelitten und  
gewirkt.

Was ich getan habe, rückt in die Ferne.

Ich bitte dich, mich vor Bitterkeit zu  
bewahren,

vor der Sucht, mein Wissen und  
Können zu beweisen,

vor der Gefahr, zu behaupten, es sei  
alles richtig gewesen.

Ich möchte loslassen lernen.

Ich möchte mich auf nichts verlassen  
als auf deine Güte.

Lass du mich nicht los!

Meine Kräfte lassen nach.

Krankheiten zehren mich aus,

Der Tod steht vor mir, unausweichlich.

Ich bitte dich, mich vor Verhärtung zu  
behüten,  
vor dem Ausweichen in Illusionen,  
vor der Suche nach falschen  
Hoffnungen.

Ich möchte annehmen, was du sendest,  
dass ich eine neue Stufe betrete  
und bereit bin, wenn du mich  
verandelst.

Mitten unter den Menschen habe ich  
gelebt.

Nun werde ich einsam. Meine  
Freunde sterben.

Niemand braucht mich. Jeder geht  
seinen Weg.

Ich bitte dich, zu helfen,  
dass ich mich nicht verschliesse  
und doch nicht überall mitrede  
und dass ich kein Mitleid pflege mit  
mir selbst.

Ich möchte aus der Stille wirken  
können,

für andere Menschen eintreten vor dir.  
Gib mir die Worte dafür.

Ich bin in deiner Liebe geborgen.  
Hilf mir lieben.

(aus «Wie wir beten können» von Jörg Zink, Kreuz-Verlag)