

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 71 (1993)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Denkzeit : von Karfreitag zu Ostern  
**Autor:** Heller, Charlotte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722872>

### **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:** 07.02.2026

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



## Von Karfreitag zu Ostern

Düstre Landschaft  
Felsen und graues Gestein  
Einsam ist der Mensch

Karg ist der Boden  
voll von Disteln und Unkraut  
Furcht – Schuldgefühle

Abgrund tut sich auf  
jäger Felsabbruch – Leere  
Grauen erfasst mich

Fern scheint der Himmel  
Wolken verdecken das Blau  
Blicke nach oben

Ein blauer Streifen  
wunderbar – mitten im Grau  
Leise keimt Hoffnung

Dort eine Blume  
ein schmaler Pfad führt vorbei  
Führt er mich zum Licht?

Ein dünnes Rinnsal  
wird zum murmelnden Bächlein  
Rettung ist nahe

Pflanzen und Bäume  
Ein Steg über dem Abgrund  
Gott verlässt mich nicht

Und unerwartet  
öffnet sich ein grünes Tal  
Heisses Dankgebet

*Charlotte Heller*

Aus «Ein Fenster zum Frühling», ein Gedichtbändchen  
von Charlotte Heller mit Haikus und Senryus,  
das für Fr. 12.– bei Ria Isler Ries, Kulturanimation,  
Schulweg 10a, 8184 Bachenbülach, bestellt werden kann.