

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 73 (1995)

**Heft:** 7-8

**Artikel:** Frohe Stunden - Freudenstunden!

**Autor:** Frösch-Suter, Trudy

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724661>

### 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:** 15.01.2026

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

# Frohe Stunden – Freudenstunden!



**Trudy  
Frösch-Suter**

Ich war siebzehn, als meine Grossmutter, die ich sehr geliebt habe, starb. Sie wohnte zuletzt in einem Zimmer des «Verwandtenhauses» und konnte in der gemeinsamen Küche mit andern Verwandten ein Gasrechaud benützen. Fertig war's mit feinen Wähen und Caramelköpfli, mit dem wunderschönen Kachelofen mit der warmen Sitzbank, mit den ersten Erdbeeren aus dem Garten, den feinen Jogggebärli-Öpfel aus dem Obstgarten. Jeden Monat musste das Grosi zur einzigen Tochter gehen, um dort das Monatsgeld abzuholen: Fr. 120.– für alles! Und dazu oft die Bemerkung: «Was hast Du nur mit dem Geld gemacht?» Mir steigt die Galle hoch, doch habe ich das Grosi nie klagen gehört. Im porzellanen Waschkrug auf der Kommode waren stets einige Süßigkeiten für uns, denn alles schmeckte uns besser dort als daheim! «Mach de Rock abe, me gseht der jo d'Bei!» Ich war 12, und das sagte das Grosi zu mir.

Ich lebe in meiner Dreieinhalbzimerwohnung, denn mein Einfamilien-

haus habe ich an meinen Enkel abgetreten. Er hat drei kleine Kinder. Alle fühlen sich glücklich. Von Zeit zu Zeit darf ich die Kinder ausführen. Wir gehen in ein bekanntes Café, und die Kinder dürfen sich aussuchen, was sie wollen. Das ist jedesmal ein Fest für meine Urenkel. Besonders toll war es letzten Sommer, als wir – vier Generationen! – miteinander in die Badi gingen. Der ältere Bub kann jetzt bereits schwimmen, und der jüngste ist – woher hat er das wohl – kein bisschen wasserscheu. Innerlich musste ich lachen vor Freude und Glück, als der älteste auf die Rutschbahn wollte, «aber nur mit dem < Müeti >. Müti, so nennen mich meine Kinder, Kindeskinder und Urenkel.

«Gell», sagte letztthin auf unserem Spaziergang zum Tea Room meine Urenkelin altklug, «gell, Du bist meine Urgrossmutter?» Sehr rasch habe ich darauf geantwortet: «Aber gell, ich bin doch Dein Müti, bitte bleib bei diesem Namen.»

Ist es nicht wunderschön, Urgrossmutter zu sein? Keine Verantwortung für die Erziehung übernehmen zu müssen? Die Kinder verwöhnen, ihnen einen Wunsch erfüllen, weil ich ja nicht zu einem der Kinder um «mein Geld» bitten, betteln muss?

Letztthin war vor mir an der Kasse des Selbstbedienungsladens ein alter «Knulleri». Giftig maulte er vor sich hin, ranzte die Verkäuferin an und packte unheimlich langsam seinen Geldbeutel aus der hinteren Hosentasche,

bezahlte sehr umständlich (*Die können warten, ich hab's nicht eilig*), und brummte beim Einpacken weiter. «*Aber uns geht's doch gut, gälle Sie?*» konnte ich mir nicht verkneifen, ihn fröhlich anzusprechen. Verdutzt schaute er mir ins Gesicht und meinte versöhnlich: «*Ja, Sie haben eigentlich recht – uns geht es gut.*» Freundlich habe ich mich vom Knulleri verabschiedet und habe ihn völlig verdutzt stehen lassen.

Freudenstunden! Es gibt solche für uns alle, auch wenn wir alt, krank, nicht mehr so beweglich sind. Mein Rheuma vergesse ich, wenn ich von den Urenkeln abgelenkt werde, wenn ich mit ihnen ins Café gehe. Und ehrlich, nicht nur sie dürfen sich etwas aussuchen, wonach sie Lust haben, auch ich gebe öfters einem Gluscht nach, wenn ich einfach nicht kochen mag und mich im Restaurant verwöhnen lasse. Fast fünfzig Jahre lang gehörte es zu meinen Pflichten, täglich – sonntags und werktags – punkt zwölf Uhr ein Mittagessen auf den Tisch zu stellen. Heute breche ich wohl gerade deswegen immer öfters aus und spaziere in die Stadt, um dort zu essen, ganz nach meinem jeweiligen Gluscht.

Freudenstunden! Man muss sie nur herausfinden und dann danach handeln. Es ist verflixt schwer, die nahenden Altersbresten anzunehmen; geniessen wir deshalb die Freudenstunden!

Atem- und Bewegungsschule  
Alice Portner, dipl. Atempädagogin

## Gesundheit Lebenskraft

durch rhythmisch-therapeutische Übungen:  

- Kräftigung der inneren und äusseren Muskulatur
- Pflege der Statik (Wirbelsäule, Gelenke)
- Verbesserung der Herz- und Lungentätigkeit und des vegetativen Nervensystems
- Verhinderung von Fehl Atmung (Asthma, Emphysem)
- Förderung des Kreislaufs und Stoffwechsels zur Prophylaxe und Linderung bei Arthrose und Rheuma

Hotelpreise auf Anfrage. Auskunft und Prospekte:  
Frau Alice Portner, Zofingerstrasse 40,  
4805 Brittnau, Tel. 062/51 32 76, oder  
Sri. Bethli, Tel. 062/26 43 12, Tel. 064/43 30 06.



### Montana, Kur- und Ferienhaus Bella-Lui

26. August bis 2. September, 2. bis 9. September

### Flims, Hotel des Alpes

23. bis 30. Sept., 30. Sept. bis 7. Okt.

### Zurzach, Hotel Zurzacher Hof

21. bis 28. Oktober, 28. Oktober bis 4. November,  
4. bis 11. November

### Kurse 1996

**Montana:** 20. bis 27. Jan., 27. Jan. bis 3. Febr.

**Glion, Hotel Righi Vaudois:** 4. bis 13. April (Ostern)  
... und dazu Ferienfreuden in angenehmer Ambiance.

**Kurstätigkeit in kleinen Gruppen aller Altersstufen beider Geschlechter**

### Mobil und unabhängig mit Elektro-Sportster

- Kinderleichte Bedienung, ohne Fahrausweis
- Reichweite bis 60 km
- Steigvermögen 21%
- kompakt
- wendig
- transportabel



transtronic AG  
6440 Brunnen  
Telefon 043-31 57 57