

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 12

Inhaltsverzeichnis

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: 23.03.2026

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

Meditation

- 8 Die Suche nach innerer Freiheit
- 10 Meditieren als Quelle der Lebensfreude
- 12 Einladung zum Meditieren
- 14 Armut, Schwesterlichkeit und Bewahrung der Schöpfung

Aktuell

- 20 Interview mit Bundespräsident Flavio Cotti
- 22 Zum Jahr der älteren Menschen
- 24 Freiwilligenarbeit sichtbar machen
- 25 Agenda

Medizin und Gesundheit

- 26 Datenschutz für Krankengeschichten
- 27 Gesundheits-Tipps

Aktiv

- 28 Romantisches Winterwandern im Reichenbachtal
- 29 Reisetipps
- 32 Die «Grünen Panther» – im Einsatz für die Natur

Zusammenleben heute

- 34 Ein Heim mit Geschichte
- 38 Philosophische Gespräche mit Kindern

Kultur

- 68 Ausstellungen – Lied und Tanz – Film – Video

Leser-Service

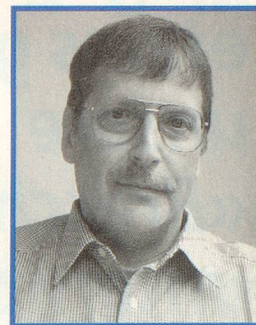
- 31 Festliche Musik zum Schenken
- 40 Ratgeber
- 50 Gedichte
- 52 Bücher
- 54 Mosaik
- 56 Kleinanzeigen

Rubriken

- 5 Forum
- 6 Umfrage: Sicherheit im Alltag
- 18 Rätsel
- 36 Zeitdokumente: 1923: Kinderarbeit
- 51 Wir Alten: Stille Nacht unterwegs notiert
- 60 Blickwinkel
- 62 Pro Senectute: Die älteren und kranken Menschen nicht diskriminieren!
- 66 Senioren-Organisationen
- 71 Impressum

www.zeitlupe.ch

Liebe Leserinnen und Leser



Franz Kilchherr

Meditation: Nachdenken, sinnende Betrachtung, religiöse Versenkung. Der Duden zählt lapidar die Formen der Meditation auf. Doch der Begriff, dem viele von uns etwas Östliches – oft allzu Östliches – unterstehen, wird durch die Erklärungen des Wörterbuches fassbar und nachvollziehbar. Nachdenken, sinnende Betrachtung, religiöses Versenken – wer kennt nicht mindestens eine dieser Aktivitäten?



Was hat aber dieses Thema in einem Magazin für Seniorinnen und Senioren zu suchen? Sehr viel! So war es im alten Indien Tradition, dass man sich in der zweiten Lebenshälfte an einen abgelegenen Ort oder in eine Einsiedelei zurückzog und sich dem Studium der heiligen Schriften und der Meditation widmete. Auch die Schweizerin Agnes Grossrieder, ehemalige Klosterfrau und Lehrerin

für geistig behinderte Kinder, ist begeistert von der Möglichkeit, nach ihrer Pensionierung nun ohne den Druck des Berufslebens meditieren zu können. Die Expertin in Sachen Meditation empfindet dies als grosse Bereicherung ihres Lebens und gibt ihre Erfahrungen an Sie, liebe Leserinnen und Leser, in Form einer «Einladung zum Meditieren» weiter (siehe Seiten 10–13).

Ein leidiges Thema ist die Entwicklung der Krankenversicherung. Besonders die älteren Personen trifft es hart, wenn sie während mehrerer Jahrzehnte Zusatzversicherungen bezahlt haben und jetzt aus Kostengründen auf diese verzichten müssen. Nicht alle können nämlich eine Verdoppelung (oder noch mehr) ihrer Prämien verkraften. Selbst bei der Grundversicherung, in der doch alles abgedeckt sein sollte, versuchen verschiedene Kassen zu sparen und aus ihren Verpflichtungen zu schlüpfen. Von dieser Entwicklung ist vor allem die ältere Generation betroffen, was zu einer starken Entsolidarisierung in der Gesellschaft führt. Beachten Sie unseren Aufruf auf Seite 62. Auch Sie können als Betroffene durch das Publizieren von Ungerechtigkeiten dazu beitragen, dass der Diskriminierung von kranken und alten Menschen Einhalt geboten wird.

Franz Kilchherr

Titelbild: Meditation – die Spirale als Sinnbild für meditatives Versenken, die Farben als Sinnbild für Erkenntnis und «Erleuchtung».

Aquarell: Beni La Roche

ZEITLUPE Zeitlupe, Schulhausstr. 55,
Postfach 642, 8027 Zürich
Telefon 01 283 89 00, Fax 01 283 89 10,
E-Mail: zeitlupe@pro-senectute.ch