

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 77 (1999)

Heft: 1-2

Artikel: Denkzeit : Stufe für Stufe

Autor: Koenig, Käthe

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722415>

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

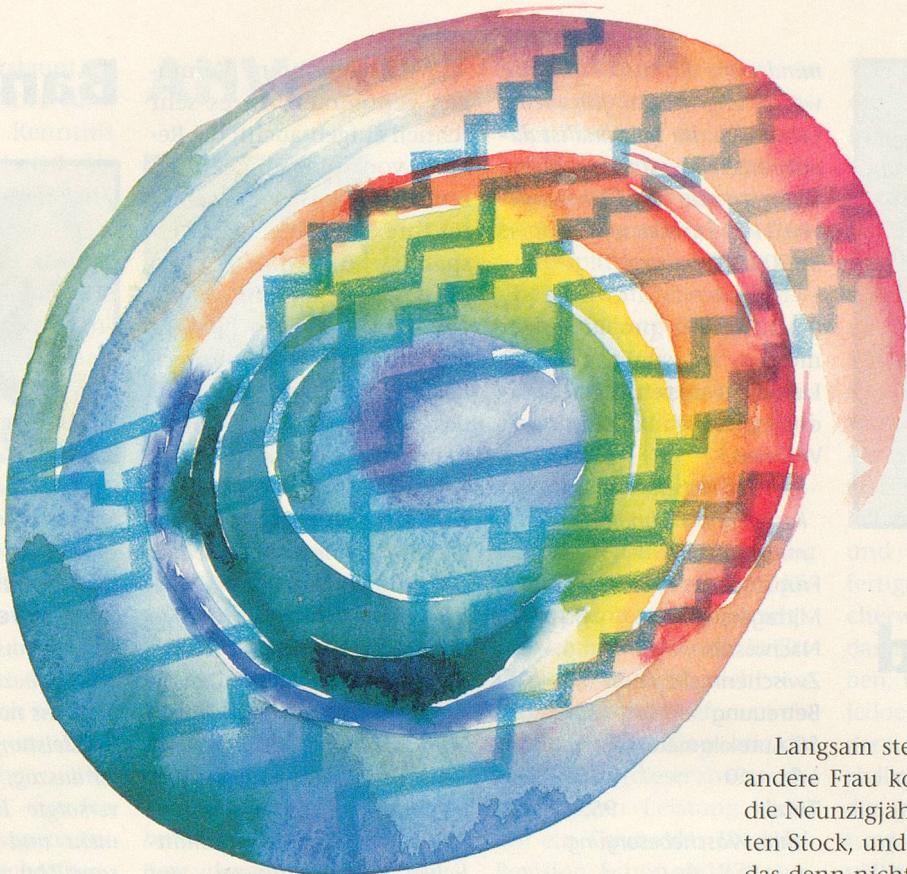
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



Stufe für Stufe

Dreizehn Stufen sind es bis zum ersten Absatz, wenn man von der Strasse hinaufsteigt. Dann zwölf, wieder ein Absatz, und nochmals dreizehn Tritte; noch zweimal zwei Schritte und eine Stufe – dann bin ich oben, vor der Haustür, bin ich daheim.

Wenn ich im Dunkeln hinaufsteige, zähle ich Stufen und Schritte. Denn die Lampe bei der Treppe reagiert nicht auf Bewegungen, sondern nach ihren unergründlichen Launen: manchmal am Tag und meist überhaupt nicht. Ich zähle also. Aber meine Füsse lassen sich nicht überzeugen, suchen tastend und zögernd die Stufen.

Heute, als ich hinunterstieg, um den Milchkessel zu deponieren – es war noch Nacht, lag auf den Stufen Schnee, unberührt. Aber darunter: Eis.

Fast wäre ich gefallen, finde gerade noch Halt am Geländer.

Langsam, sehr langsam gehe ich weiter, misstrauisch, zögerlich, die Hand verkrampt am Geländer.

Da steht sie plötzlich, unten, auf dem Treppenabsatz: die Frau, da steht sie und klammert sich ans Geländer. Nicht wirklich – ein Bild ist es bloss, ein Erinnerungsbild in mir. Aber es tut weh. Denn jetzt spüre ich etwas von ihrer Hilflosigkeit. Wir hatten sie erwartet, damals – und da stand sie, erschöpft von den dreizehn Stufen hinter ihr. Und vor ihr: viel zu viele. Wir haben sie damals hinauf befördert mit Ziehen und Stützen und Stossen. Mit aufmunternden Worten, nervöser Geduld und heimlichem Lachen. Und heute besucht sie mich wieder, besucht und beschämst meine Erinnerung.

Sehr langsam, sehr vorsichtig steige ich hinunter in der Dunkelheit, und in mir etwas von der alten, ängstlichen Frau. Da, auf einmal wird es hell, schneeweiss ist er jetzt, der Schnee, von der launischen Lampe beleuchtet. Wie wenn sie monatelang diese Energie zusammengespart und gespeichert hätte: Heiterkeit und ein Trost für mich und für diesen dunklen Morgen.

Langsam steige ich hinauf, und die andere Frau kommt mir in den Sinn, die Neunzigjährige. Sie wohnt im vierten Stock, und wenn man sie fragt, ob das denn nicht beschwerlich sei, lacht sie herzlich und ziemlich spöttisch: «Treppensteigen ist Gehen – es sind Schritte, Schritte nach oben eben. Ich halte mich am Geländer und nehme mir Zeit. Stufe für Stufe, gehen und ausruhen, bis ich oben bin.»

Stufe für Stufe, bis ich oben bin. Manchmal ist es beschwerlich, sind die Lasten gross. Manchmal ist es dunkel, und ich muss, auch wenn ich den Weg kenne, tasten und suchen, denn ich traue meinen Schritten, meiner Erfahrung nicht mehr.

Und manchmal wird es auf einmal hell.

Und wenn ich oben bin, bin ich daheim.

Käthe Koenig, Laufen, Theologin, Redaktorin bei der ökumenischen Zeitschrift «Schritte ins Offene» und bei «Leben und Glauben».