

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 1-2

**Rubrik:** Zeitlupe Umfrage : zur letzten Zeitlupe-Umfrage : Meditation

### **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:** 17.02.2026

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



## Zur letzten Zeitlupe-Umfrage:

### Meditation

#### ■ In die Zukunft schauen

Es ist schwierig, sich vorzustellen, wie das Leben von esoterisch ausgerichteten Betagten in Zukunft aussieht. Der Wandel ist so rasant, dass wir alten AHV-Bezüger heute schon eine ganz andere Welt antreffen (Computer, Fernsehen usw.) als vor etwa 60 Jahren. Wie wird die Zukunft in nochmals so vielen Jahren aussehen? Ich finde die innere Stille und Meditation im Grunde gut. Auch wenn man keinen Kurs besucht hat, kann man sich bei einem längeren Spaziergang, zu Hause im stillen Kämmerlein oder in einer Kirche meditativen Gedanken hingeben. Es tut gut, sich zu besinnen und auf seine innere Stimme zu hören: Was habe ich falsch gemacht in meinem Leben und was kann ich in Zukunft besser machen? Aber nicht zu lange zurückschauen, eher vorwärts, denn ohne Fehl und Tadel ist ja niemand auf dieser Erde.

Maurus Meienberg, Adliswil

#### ■ Von innen her gläubig

Ich hatte das Glück, einen Meditations-Pater kennen zu lernen, dessen Impulse so zu Herzen gingen, dass ich gerne alle Mühe auf mich nahm, um so in die innere Stille und zu mir selbst zu kommen. Jeder echt Meditierende (auf welche Art auch immer) findet zu sich selber und wird mit der Zeit innerlich stark, so dass er alles annimmt, was an ihn herankommt. Nach längerem Meditieren gelangt man zu einer inneren Wahrheit und erkennt, dass Gott mit uns verbunden ist, und man wird gläubig von innen her. Die innere Freude äussert sich in guter Laune, besserem Eingehen auf die Mitmenschen, in der Fähigkeit, verzeihen zu können, Liebe zu schenken und Widrigkeiten und Krankheiten williger annehmen zu können und auszuhalten.

Monica Menzli, Ruschein

es erinnert sich kaum noch jemand daran. Ob wohl die Zeit, wo man noch Zeit hatte, wieder einmal kommt?

E. Hermann, Pflegeheim Neugut,  
Landquart

#### ■ Mehr Geistesgegenwart

Meditation lässt uns geistesgegenwärtiger werden. Zum Beispiel: Sonntagmorgen bei einem Spaziergang im Wald. Allein. Ich treffe einen Mann auf einem Bänklein, der in mir sehr komische Gefühle auslöst. Angst. Ich muss noch tiefer durch den Wald, um zu meinem Dorf zu gelangen. Plötzlich höre ich Schritte im Lauftempo und spüre den Mann hinter mir. Ich drehe mich wie der Blitz um, schaue ihm ins Gesicht und frage: «Machen Sie einen Morgenlauf?» Er wirkte sehr verblüfft, ging an mir vorbei. Mein Puls war trotz meiner Geistesgegenwart auf Hochtouren. Vielleicht hat mich die Meditation gelehrt, aus der Gegenwart heraus zu reagieren, anzuschauen und nicht wegzuschauen, geradestehen und nicht davonzulaufen.

Ursula Merz Eggen, Zürich

#### ■ Wegweiser

Ich denke, östlich esoterisch ausgerichtete Menschen werden auch im Alter keine Schwierigkeiten haben betreffs spiritueller Begleitung. Wer sich jedoch ein Leben lang kaum über den Sinn des Lebens Gedanken gemacht hat, wird wohl an seinem Lebensabend mühsam nach seinem Wegweiser Ausschau halten. Für mich gilt «positives Denken» nach Dale Carnegie. Daran habe ich mich in jeder Situation gehalten und fand immer wieder zu einem guten Ende, auch wenn es manchmal aussichtslos schien. Mit meinem Glauben an eine höhere Macht (Gott) und meiner positiven Lebenseinstellung glaube ich, einen guten Wegweiser zum Lebensende zu haben.

H.B. in K.

#### ■ Zu jeder Zeit

Meine Meditation ist ganz in den Alltag eingebaut. Am Morgen begrüsse ich den Tag mit einer Drehung in alle vier Himmelsrichtungen und verbinde mich so mit dem ganzen Kosmos. Ich

**EINE RUNDE SACHE**

**AM VIERWALDSTÄTTERSEE**

**KURHAUS SEEBLICK WEGGIS**

Tel. 041/392 02 02

**7 Tage**

**ab Fr. 490.-**

**inkl. Vollpension, Gesundheitsprogramm, 24 Stunden Betreuung, buntes Unterhaltungsprogramm**

**ÜBER DEM THURNERSEE**

**Kurhaus Schöneegg Beatenberg**

Tel. 033/841 23 41

**7 Tage**

**ab Fr. 490.-**

**EINE GESUNDE SACHE**



grüsse die Tiere und Pflanzen und bleibe den ganzen Tag in Verbundenheit mit der Schöpfung. Diese Art von Meditation weckt in mir das Gefühl von Weite und Geborgenheit. Am Abend danke ich allen Geschöpfen für den Schutz und das Begleiten und lege mich voller Vertrauen in die himmlischen Kräfte schlafen. Daneben habe ich Zeiten, wo ich mich in meiner kleinen Hauskapelle ganz bewusst auf Jesus Christus ausrichte. In einer Chakrenmeditationsgruppe erlebe ich geführte Bildermeditation aus der Vorstellung. Ich bin immer ganz begeistert von den Bildern, die bei mir und den anderen aufsteigen. Gott ist für mich ein genialer Künstler und lässt uns so teilhaben an seiner kreativen Kraft, was mich beglückt und beschwingt in den Alltag treten lässt. Die Chakrenmeditation tut Jesus Christus keinen Abbruch, im Gegenteil erweitert sie die Fähigkeit, die christliche Botschaft ins Herz zu nehmen. Zu meiner Lebensqualität gehört die Meditation an jedem Ort und zu jeder Zeit: im Tram, beim Warten an der Supermarktkasse oder sonst wo.

*Suzanne Hartmann, MuttENZ*

## ■ Vorstufe einer Entwicklung

Man sagt, dass Beten «laute Meditation» sei. Deshalb gibt es in der (katholischen) Kirche Gebete, die man meditierend verrichten soll. In der Tat: Man erlebt das gesprochene Wort viel intensiver; man hat das Gefühl, viel effizienter dabei gewesen zu sein. Doch noch eine andere Sicht: Schon vor Jahren entdeckte ich, dass sich bei der Gartenarbeit eine «lässige» Meditation ergeben kann. Etwa beim Jäten, wenn man sich geistig wunderbar mit Themen befassen kann, die nicht bei jeder Haus- und Gartenarbeit möglich sind. Der Gedanke ist bekanntlich der «Vater der Tat». Meditation ist in vielen Fällen die Vorstufe einer Entwicklung, die Einleitung zu einer Kreativität, die es nachher auszuprobieren gilt.

*Othmar Sprecher, Zürich*

## ■ Nie unglücklich

Hinter allen Dingen steht bei mir Gott. Denn wer seinen Geist froh hält und an allen Dingen nur die gute Seite sieht,

wer sich geistig nicht unterkriegen lässt, sondern immer den Kopf oben und den Mut im Herzen behält, der setzt jene stillen Kräfte in Bewegung, die ihm jeden Schritt im Leben leichter machen. Wer wirklich gütig ist, kann nie unglücklich sein; wer tapfer ist, fürchtet sich nicht. Das ist meine Ansicht.

*Mary Hofmann, Zürich*

## ■ Beziehung zu Gott

Aus den Zeitlupeartikeln erfahren wir, dass Meditation auf verschiedene Arten zur Wohltat werden kann. Es freut mich, dass in der heutigen schnelllebigen und oberflächlichen Zeit wieder mehr Menschen nach besseren Werten suchen. Noch wichtiger, als «höhere Sphären» oder «höheres Bewusstsein» zu erfahren, scheint mir, eine persönliche Beziehung zu Gott unserem Schöpfer pflegen zu dürfen. Gott, «der die Welt so geliebt hat, dass er seinen Sohn gab, damit alle, die an ihn glauben, das ewige Leben haben». Geben wir etwas von dieser Liebe weiter an unsere Familienangehörigen, Nachbarn oder Kollegen, damit auch sie etwas Freude erleben dürfen. Dies kann uns ebenso viel inneren Frieden schenken wie manche Meditation.

*Roland Vögeli, Hausen*

## ■ Danken und staunen

Über die Meditationen der ehemaligen Klosterschwester komme ich nicht so einfach hinweg. Mit der Meinung, man müsse nur in sich hineinhorchen und werde dann glücklich und getrost bis über den körperlichen Tod, bin ich gar nicht einverstanden. Wahre Hilfe und Glauben kann uns nur auf dem Weg zu und mit Jesus gegeben werden. Gerne sitze ich einfach hie und da ruhig hin, aber unwillkürlich kann ich nur danken und staunen über alles Schöne und Hilfreiche, das mir in meinen 78 Lebensjahren gegeben wurde und darüber, dass ich noch hier sein darf und in Fürbitte eintreten für so viele und vieles. Ich möchte nicht tauschen.

*Lisel Hofstetter, Bühler*

## Die Zeitlupe-Umfrage

Unsere Leserinnen und Leser werden in jeder Zeitlupe zu mindestens einem Thema nach ihrer Meinung gefragt. Meistens handelt es sich dabei ums Hauptthema, doch auch ein kleinerer Artikel kann Anlass sein für einen Leserbrief-Aufruf. Eine Auswahl aus den oft zahlreichen Antworten wird jeweils in der folgenden Nummer veröffentlicht, wobei sich die Redaktion Kürzungen der Texte vorbehält. Die Leserbriefe sollten nicht mehr als eine A4-Seite umfassen. Die publizierten Einsendungen werden mit 20 Franken honoriert. Oftmals erläutert jemand seine Meinung anhand von persönlichen Erlebnissen, was uns besonders freut. Künftig möchten wir in dieser Rubrik vermehrt eingesandte Bilder oder Fotos zum Thema abbilden.

**In dieser Nummer finden Sie den Aufruf auf Seite 17.**

## Orient-Express Gourmet- und Musikfahrten



ab Fr. 99.-

**NEU: 4 stündige Bahnfahrt • 6-Gang-Gourmetmenü • Umweltfreundliche Dampflokomotive • Musik und Unterhaltung • Auch Abfahrten mit Dampf • Führerstandsfahrten**

**ab Zürich:** Zürich-Schaffhausen-Seelinie MThB-Zürich

14.01. 15.01. 16.01. 17.01. 21.01.

22.01. 23.01. 24.01. Weitere Daten auf Anfrage

**Fahrten ab Basel, Bern und Weinfelden anfragen.**

Fahrplan	mittags	abends
Do – Sa	ca. 11.30 – 15.30	ca. 17.30 – 21.30
Sonntag	ca. 10.30 – 14.30	ca. 16.30 – 20.30

Restaurantwagen	Fr. 99.-
Aquitaine/Präsidentielle	Fr. 119.-
Pullman	Fr. 139.-
Wochenendzuschlag (Fr. Abend – So. Mittag)	Fr. 15.-
Dampfzuschlag (Fr., Sa., So.)	Fr. 19.-
1/2 stündige Fahrt auf dem Führerstand	Fr. 45.-

**Ideal als Geschenk/Gutschein**

• für Firmenessen • Familienanlässe • Parties



**Telefon 071 626 85 85**

**reisebüro  
mittelhurgau**

Postfach  
8570 Weinfelden