

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 3

Rubrik: Ihre Meinung : Leserinnen und Leser schreiben...

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: 01.02.2026

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

Leserinnen und Leser schreiben...

... ihre Meinung zur letzten Zeitlupe. Das Thema «Einsamkeit» hat bewegt und zur Weitergabe von Erfahrungen und persönlichen «Rezepten» angeregt.

JÜNGERE FREUNDE

Um der Einsamkeit vorzubeugen, habe ich mir etliche Jahre vor der Pensionierung Gedanken darüber gemacht. Ich habe Anschluss in einem jüngeren Bekanntenkreis gefunden. Diese Begegnungen motivieren, geben mir Kraft, Mut und Halt.

Werner Rüegg, Brüttisellen ZH

BEGEGNUNGEN IM MUSEUM

Mein Weg aus der bedrückenden Situation der Einsamkeit führt direkt in die Museen, seien es nun Gemälde, Wohnkulturen, Puppen oder Porzellan. Diese Sachen verbinden mich in Harmonie und Schönheit mit der Vergangenheit und spannen einen tröstlichen Bogen zu einer positiven Lebenseinstellung. Manchmal ergibt sich auch ein erfreuliches Gespräch mit gleich gesinnten Menschen. All diese kostbaren Schwingungen lassen mich die Einsamkeit wieder vergessen.

Margot Flachsmann Meyer, Ettingen BL

BEZIEHUNGEN PFLEGEN

Als mein Mann ins Rentenalter kam, waren wir beide sehr aktiv. Trotzdem legte ich Wert darauf, die Kontakte mit Kollegen und Freunden weiterzupflegen. Es lohnte sich: Seit ich allein bin, ist Einsamkeit für mich ein Fremdwort. Ich werde oft eingeladen und treffe Teilnehmer vom Sprachkurs. Auf die Altersnachmittage und Seniorenferien freue ich mich immer. Mein Rat: Es ist von Vorteil, die Beziehungen stets aufrechtzuhalten – nicht erst, wenn die Not es erfordert.

Dora Michel-Vetsch, Burgdorf BE

MUSIK-ABEND

Sicher gibt es für alle Alleinstehenden, die ihren Partner verloren haben, Momente der Einsamkeit im Erinnern an die vergangene schöne Zweisamkeit. Besonders spürbar wird dies beim Anblick von glücklichen Paaren an Sonn- und Feiertagen. Daher versuche ich, diese Klippe durch Einladungen oder Unternehmungen ausser Haus zu umgehen. Eine grosse Hilfe ist für mich das Lesen und Mu-

sikhören bei Kerzenschein und einem Glas Rotwein an einsamen Abenden. Die von der Kerze und dem Wein ausgehende Wärme tröstet und verhilft zu dankbarer Erinnerung. Mir ist immer bewusst, dass es ein Geschenk ist, wenn man «gut mit sich selbst allein sein kann».

Annemarie Nievergelt, D-Schlangenbad

BRIEFE SCHREIBEN

Da ich ein kontaktfreudiger Mensch bin, kann mein Mann mein Kontaktbedürfnis nicht erfüllen. Weil wir im Tessin sehr isoliert wohnen, konnte ich auch von der Nachbarschaft keine Hilfe erwarten. Da ich gerne schreibe, hab ich im Laufe der Zeit einen guten und regelmässigen Kontakt auf schriftlichem Weg zu einem grossen Freundeskreis hergestellt. Ich sitze praktisch täglich an der Schreibmaschine und erhalte auch entsprechend viel Post. Ich habe auf diesem Weg mein Glück gefunden und bin sehr dankbar für diese Möglichkeit.

Lisa Huber, Locarno TI

FRAUENFREUNDSCHAFTEN

Seit gut zehn Jahren trifft sich im Kirchgemeindehaus Zollikon eine Gruppe verwitweter Frauen alle drei Wochen über Mittag. Wir tauschen uns über unser Ergehen aus und setzen uns danach mit einem im Voraus bestimmten Thema auseinander. Nicht weniger als 14-mal haben wir als Gruppe eine vergnügte Ferienwoche verbracht. Dank der herzlichen Beziehung zwischen einzelnen Frauen ist dafür gesorgt, dass keine die manchmal schwierigen Sonn- und Festtage «einsam und wütend und traurig» verbringen muss, wie Hermann Hesse es in einem Gedicht ausgedrückt hat. Der Witwen-Lunch ist ein Ort, wo die Schönheit von Frauenfreundschaften erfahren und gepflegt werden kann.

Edith Hess, Zollikerberg ZH

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aus Platzgründen eine Auswahl treffen und längere Briefe kürzen mussten. Besten Dank. Die Redaktion

GROSSMUTTER-FREUDEN

Kompliment: Die Zeitlupe ist vielseitig und sehr interessant. Mit Freude wollte ich mich für den Stadtrundgang und die Führung im Kunsthaus anmelden. Leider ausgebucht. Ist es nicht möglich, mehr Führungen zu organisieren?

Das Interview mit Fernsehdirektor Schellenberg gefällt mir, bis auf seine Aussage: «Ich habe null Bedürfnis, auch nur zwei Stunden ein Kleinkind zu hüten.» Der hat wirklich null Ahnung. Seit einem Jahr bin ich Grossmutter. Dieses tiefe Glück und die grosse Freude sind unbeschreiblich.

Theres Mühlebach, Mosen LU

CARTOON VERMISST

Wenn die Zeitlupe kommt, schaue ich mir zuerst die hinterste Seite mit der einfachen, aber sehr guten Witzzeichnung an. Im ersten Heft dieses Jahres vermisste ich sie – hoffentlich kein gänzlicher Abbau?

Paul Roniger, Basel

Während mehr als zwei Jahren hat der Cartoon von Gerhard Glück für viel Abwechslung und wenig Kritik gesorgt. Humor und Unterhaltung werden in der Zeitlupe selbstverständlich auch in Zukunft ihren Platz haben.

Die Redaktion

TIERBESTATTUNG

Der Beitrag des reformierten Pfarrers aus Schwerzenbach, der sich im «Dafür und Dagegen» gegen Gedenkrituale für verstorbene Tiere wendet, ruft nach einer Erwiderung. Tiere und insbesondere unsere Haustiere verdienen nicht nur «unser Mitgefühl». Sie sind treue Gefährten und halten in Freud und Leid zu ihren Menschen. Sie vermitteln Geborgenheit und tägliche Freude. Welcher Mensch kann von sich am Lebensende behaupten, er habe – trotz den ihn offenbar über alle Kreatur erhebenden Fähigkeiten – so viel Gutes getan? Vorläufig freuen wir uns an unseren Tieren und werden sie nach ihrem Tod sicher nicht in den Abfall werfen. Sie verdienen ein würdigeres Ende.

Ruth Stamm, Münchenstein BL