

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 5

Rubrik: Worte des Monats

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: 12.01.2026

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

Sich nicht gehen lassen



Martin Mezger

Sich nicht gehen lassen. So kann eines der Geheimnisse des guten Älterwerdens umschrieben werden. Sich nicht gehen lassen. Nicht anfangen zu denken: Es ist ja eh alles gleich. Gleich, wie ich herumlaufe.

Gleich, ob ich mich richtig anziehe oder nicht. Gleich, ob meine Kleider sauber sind oder nicht. Gleich, was ich esse. Gleich, wenn ich den ganzen Tag klöne und stöhne. Gleich, ob ich mich für andere Menschen interessiere oder nicht. Gleich. Alles gleich. Nein! Es kommt, auch wenn man älter wird, noch auf vieles an. Vieles ist und bleibt wichtig. Es gibt keine Altersgrenze, hinter der alles seine Bedeutung verliert.

Im Grunde genommen geht es um die innere Haltung. Wer sich selbst gegenüber gleichgültig wird, gibt sich auf. Und wer sich aufgibt, darf sich nicht wundern, wenn es mit ihm «bergab» geht. Das tönt vielleicht hart. Aber so ist es. Natürlich weiss ich, dass nicht alles von uns selbst abhängt. Natürlich weiss ich, dass die Kraft manchmal einfach nicht reicht. Beim allerbesten Willen nicht. Man mag nicht mehr – nicht mehr aufstehen, nicht mehr sich anziehen, nicht mehr zu sich schauen, nicht mehr

sich Mühe geben. Die Kräfte sind aufgebraucht. Das gibt es, und es wäre zutiefst ungerecht, in einer solchen Situation einem Menschen zu sagen: Nimm dich zusammen, lass dich nicht gehen. Aber davon spreche ich nicht. Ich spreche von Menschen, denen durchaus Lebenskraft zur Verfügung steht, von Menschen, die noch mögen und die dennoch finden: Was solls? Warum soll ich zu mir und zu anderen schauen? Was soll ich mir Mühe geben und Haltung bewahren? Und die dann den bequemen Weg gehen und sich fallen lassen. Das aber, und darauf will ich heute hinaus, das kommt nie gut.

Wer sich gehen lässt, tut sich selbst nichts Gutes. Und er wird – man muss es sagen – unattraktiv für andere. Und wer unattraktiv ist, büsst das schnell mit viel Alleinsein. Gerade im Alter ist es wichtig, zu dieser «Attraktivität für andere» Sorge zu tragen. Das Wort «Attraktivität» mag überraschen. Man denkt dabei an Stars von Film und Fernsehen. Für sie scheint das Wort reserviert zu sein. Um diese glamouröse Attraktivität aber geht es im Hinblick auf uns Normalbürgerinnen und Normalbürger nicht. Doch ein bisschen Attraktivität braucht jeder Mensch. Und man kann einiges dazu beitragen.

Auf den Punkt gebracht: Man sollte sich nicht wundern, wenn man für niemanden attraktiv ist, wenn man sich bloss gehen lässt.

Ist das jetzt eine «zu harte Predigt»? Nehmen Sie es als blossen Anstoss, der

für uns alle gilt. Letztlich geht es um die Frage, ob wir uns selbst etwas wert sind oder nicht. Ob wir wissen, dass wir auf dieser Welt einen gewissen Platz beanspruchen dürfen oder nicht.

Viele haben Lebenserfahrungen gemacht, die sie denken lassen, sie hätten keinen Wert. Und keinen Platz zugut. Ihnen sei gesagt: Das stimmt nicht. Mit Betonung auf jedem einzelnen Wort und mit Ausrufezeichen: Das stimmt nicht! Jeder Mensch ist wertvoll und darf darum sorgfältig mit sich selbst umgehen. Jeder Mensch hat das gleiche Recht auf einen Platz auf dieser Welt; niemand muss sich klein und unattraktiv machen.

Was also? Das «Gebot» heisst: Du sollst dich nicht gehen lassen. Die «gute Botschaft», die damit verknüpft ist, aber lautet: Du bist wichtig.

★ ★ ★

Zum Abschluss noch ein Satz der Sängerin Barbara (1930–1997), die in Frankreich als «grande dame de la chanson» verehrt wird, ein trotzig-tapferer Satz, der gut bei der Bewältigung des Alltags helfen kann: «Ich habe immer Angst, aber ich komme immer voran.»

Martin Mezger ist Leiter eines Alterswohnheims in Zürich-Wollishofen; er war bis vor kurzem Direktor von Pro Senectute Schweiz und Herausgeber der Zeitslupe.

WORTE DES MONATS

Wir leben unter Druck, im Stress. Unsere Gedanken sind der Ärger von gestern und die Sorgen von morgen. Wollen Sie das ändern? Das Geheimnis heisst Bewegung, Ernährung, Denken.

DR. ULRICH STRUNZ, DEUTSCHER FITNESSPAPST

Nur wenn junge Väter sich nicht länger der Arbeitsteilung verweigern und auch Windeln wechseln, gibt es künftig genügend Rente.

BEAT KAPPELER, VOLKSWIRTSCHAFTER UND BUCHAUTOR

Ich schlafe am liebsten auf dem Rücken, am leisesten auf der Seite.

MARTIN SUTER, SCHRIFTSTELLER

Ziele sind wichtiger als Erinnerungen.

HANS KAMMERLANDER, EXTREMBERGSTEIGER

Das Alter ist die letzte Gelegenheit, uns zu jener Person zu entwickeln, die wir eigentlich sind.

PAULA LANFRANCONI, JOURNALISTIN

Schwierigkeiten machen das Leben interessant.

BUNDESRAT PASCAL COUCHEPIN

Das Leben ist zu kurz, doch es wäre schauderhaft, wenn es zu lang wäre.

SIR PETER USTINOV, UNICEF-BOTSCHAFTER, SCHAUSPIELER, † 29. MÄRZ 2004