

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 7-8

**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>**



# Und adieu...



Martin Mezger

Meine Notizen in der vorletzten Zeitlupe drehten sich um den Gedanken «Sich nicht gehen lassen». Sie versuchten zu zeigen, dass es wichtig ist, aktiv zu sich selbst zu schauen. Auch wenn das etwas

Selbstdisziplin erfordert. Und wenn diese Selbstdisziplin nicht ohne Anstrengung zu haben ist.

Nun hat mir eine Leserin einen freundlichen Brief geschrieben. Sie sagt darin, auch für sie sei «Sich nicht gehen lassen» ein wichtiger Gedanke. Aber auch das Gegenteil sei von Bedeutung: die Erlaubnis an sich selbst, aus der täglichen Pflicht auszubrechen. Es gehöre, schreibt die Leserin, zu den Geschenken des Älterwerdens, dass sich die Verpflichtungen reduzierten und viele Anforderungen wegfielen. Und zwischen den Zeilen lese ich: Wie schön könnte es sein, sich gelegentlich gehen zu lassen und damit gerade das Verpönte zu tun. Endlich nicht mehr müssen!

Gerne spinne ich den Faden weiter. Und beginne ganz grundsätzlich. Letzt hin habe ich einen Satz des ägyptischen Schauspielers Omar Sharif (wir kennen ihn aus Filmen wie «Lawrence of Arabia» und «Doktor Schiwago») aufgeschnappt. Er hat gesagt: «Man kann das Leben nicht in einen Satz packen.»

Das stimmt. Es gilt nie nur etwas. Das Leben ist komplizierter, als dass man es nur unter einem einzigen Aspekt betrachten und verstehen könnte.

Ist es also so bei unserem Thema, dass man sagen muss: Es geht darum, sich nicht gehen zu lassen – aber immer wieder soll und darf man es auch tun?

Ich denke, dass das der Sache nahe kommt. Es geht um eine Gratwanderung. Wer sich – gerade beim Älterwerden – nur gehen lässt, nicht mehr zu sich selbst schaut, immer nur den bequemen Weg nimmt, wird das schnell «büßen». Mit dem Verlust von guter Haltung, von gutem Selbstwertgefühl. Davon bin ich überzeugt: Würde und Selbstdisziplin haben viel miteinander zu tun. Aber es stimmt schon: Wer nur eisern Selbstdisziplin übt und (man verzeihe mir den nicht ganz salonfähigen, aber treffenden Ausdruck) das «Füddli zusammenklemmt», bekommt etwas Steifes, Lebensfeindliches. Die Lockerheit fehlt. Und diese ist entscheidend dafür, dass das Leben lebendig bleibt. Es braucht also schon auch das «Sich gehen lassen», das «Heute muss ich nicht und nichts» – die Erlaubnis an sich selbst, für einmal alles «lampen» zu lassen. Nur: Ein Dauerzustand darf das wohl nicht werden. Die Dauererlaubnis an sich selbst, auf alles zu verzichten, was anstrengend ist, führt leider – so lehrt die Lebenserfahrung – nicht zum grossen Glück.

Aber vielleicht ist das alles gar nicht der Weisheit letzter Schluss. «Sich nicht gehen lassen» muss ja nicht zwingend eine Riesenanstrengung sein. Es geht ja auch um ein Dürfen: Ich darf gut zu mir schauen, ich darf all das machen, was mir gut tut. Ich darf das Leben geniessen, das Schöne leben, mich an den guten Tagen freuen. Wenn ich weiss, dass ich nicht nur gut zu mir schauen muss, son-

dern auch gut zu mir schauen darf, dann komme ich von selbst darauf, dass das «Sich gehen lassen» kein Dauerzustand sein kann.

Das «Sich nicht gehen lassen» ist nicht die moralinsaure Aufforderung, täglich viel mühsame Pflicht auf sich zu nehmen. Wäre es so, wäre es schlimm, da haben Sie ganz recht, liebe Briefschreiberin. Hinter dem «Sich nicht gehen lassen» steckt die Erkenntnis, dass wir uns Gutes tun, wenn wir aktiv bleiben, wach, engagiert, an der Welt und an den Menschen interessiert.

Was also nach dieser Gedankenakrobatik? «Sich nicht gehen lassen» als Freiheit verstehen – nicht als Pflicht. Dann sind die Gegen-Sätze nicht Gegensätze.

\*\*\*

Diese Notizen sind die letzten, die ich für die Zeitlupe schreibe. Vor einem halben Jahr habe ich Pro Senectute Schweiz verlassen, um eine neue berufliche Aufgabe anzupacken. Und nun kommt der Moment der Stabübergabe auch hier.

Gerne habe ich in meinen Notizen etwas «laut gedacht». Das vielfältige und persönliche Echo vieler Leserinnen und Leser hat mich stets sehr gefreut. Ganz herzlichen Dank dafür. Alles Gute und adieu!

*Martin Mezger ist Leiter eines Alterswohnheims in Zürich-Wollishofen; er war bis Anfang 2004 Direktor von Pro Senectute Schweiz. Die Redaktion der Zeitlupe dankt ihm für die gute Zusammenarbeit und die vielen anregenden Gedanken, die er in seiner Kolumne formuliert hat.*

## WORTE DES MONATS

Wir können nicht das Leben aller Menschen verbessern, aber Freude bereiten.

**Köbi Kuhn, Trainer der Schweizer Fussball-Nationalmannschaft**

Es wäre doch absurd, wenn so komplexe Phänomene wie das Leben keinerlei Sinn hätten und nichts als Werke des Zufalls wären.

**Mario Vargas Llosa, 68, Schriftsteller**

So viele Journalisten, die über die schlechte Gesundheit des Papstes geschrieben haben, sind schon im Himmel.

**Stanislaw Dziwisz, Sekretär von Papst Johannes Paul II.**

Ich fühle mich wie ein junger Mann von 50 Jahren.

**Nelson Mandela, Nobelpreisträger, ehemaliger Präsident von Südafrika, 85, freut sich, dass die Fussball-WM 2010 in seiner Heimat stattfinden wird.**