

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 4

Nachwort: Weil du existierst
Autor: Mezger, Martin

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>

Weil du existierst

*Offen sagt es selten jemand. Aber heimlich
für sich denkt es manche und mancher: Wer bin ich noch?
Ich bin alt, leiste nichts mehr, nütze nichts...*

Auch wenn das Alter im letzten Jahrzehnt eine deutliche Aufwertung erfahren hat, auch wenn ältere Menschen heute mehr beachtet und umworben werden als früher – heimlich gibts bei vielen die Frage: Wer bin ich noch, wenn meine Leistungsfähigkeit abnimmt?

In den ersten Jahren nach dem Eintritt ins AHV-Alter stellt sich die Frage zu- meist ohne Dringlichkeit. Viele erleben, dass sie gesund und munter manches anpacken und erleben können, was in langen Berufs- und Familienjahren nicht möglich war. Aber später, wenn die Jahre Gewicht bekommen, taucht die bohrende, am Selbstwertgefühl nagende Frage plötzlich auf.

Bei Cicely Saunders (1918–2005) habe ich ein gutes und starkes Wort gefunden, das in diese Situation passt. Die Engländerin war Krankenschwester und später Ärztin. Sie begründete eines der ersten Hospize für unheilbar kranke Menschen. Und vor allem war sie eine

der Gründermütter der palliativen Medizin – jener Medizin also, der es nicht darum geht, das zu Ende gehende Leben partout zu verlängern, sondern der es wichtig ist, Menschen auf der letzten Wegstrecke sorgfältig und liebevoll zu begleiten.

Von Cicely Saunders also stammt das Zitat, das ich Ihnen gerne weitergebe: «Du bist bedeutsam, weil du existierst. Und du bleibst bedeutsam bis zum letzten Moment deines Lebens.»

Cicely Saunders sagt damit etwas Fundamentales: Unsere Bedeutung als Menschen liegt nicht darin, dass wir das und das leisten, dass wir dies und jenes darstellen, dass wir so und so viel haben – sondern wir sind wichtig, weil es uns gibt.

Wer durch das, was er leistet, was er darstellt, was er besitzt, bedeutsam ist, kann es verlieren. Wer bedeutsam ist, weil er existiert, behält seine Wichtigkeit als Mensch bis ans Ende. Würde, sagt Cicely Saunders, hängt nicht von Leistung ab. Darum kann niemand seine Würde verlieren. Nie.

Mit dem Kopf sind die beiden Sätze von Cicely Saunders schnell begriffen. Aber das hilft noch nicht viel. Wir müssen sie in uns hineinnehmen, sie in Gedanken durchkauen, sie meditieren. Die Sätze brauchen Zeit, um ihre Kraft zu entfalten.

Vielleicht sollten sie einen Platz auf unserem Nachttischchen oder auf dem Küchentisch oder am Badezimmer- spiegel erhalten, damit sie uns immer wieder vor Augen stehen – gerade in den «Ich bin ja nichts mehr wert»- Momenten.

Wer merkt, wie vieles, was einmal die eigene Person bestimmt hat, brüchig wird und bröckelt, kann und soll das Wort von Cicely Saunders persönlich nehmen: «Du bist bedeutsam, weil du existierst. Und du bleibst bedeutsam bis zum letzten Moment deines Lebens.» Bleibst!

Martin Mezger, 58, hat Theologie und Publizistikwissenschaft studiert; er ist Spezialist für Altersfragen, leitet das Alterswohnheim Studacker in Zürich und berät die Hatt-Bucher-Stiftung.

Für Sie gelesen...

Er war schon beim Fernsehen, als dieses vielen Leuten noch als anrüchiges und kulturvernichtendes Medium galt. Guido Frei kam als studierter Germanist und gelernter Radioredaktor zum Deutschschweizer Fernsehen und wurde 1958 der Chef jener Pioniere, die im Zürcher Studio Bellerive den Bildern das Laufen beibrachten. Bis 1979 war er Programmdirektor.

«In eigener Sache» berichtet er nun über seine Radio- und Fernsehjahre. Leider präsentiert er seine Erinnerungen wenig mitreissend, sondern eher väterlich-herablassend –



ein Ton, den schon zu Freis Amtszeit viele aufmüpfige Journalisten an ihrem Chef wenig schätzten.

Wie es sich für ein Buch über ein Bildmedium gehört, kann man die Fernsehgeschichte auch anhand von Bildern Revue passieren lassen. Aus Freis privatem und dem offiziellen Fernseharchiv tauchen bekannte Köpfe wie die ersten Ansagerinnen Heidi Abel und Cordelia Guggenheim auf, werden Erinnerungen an Fernsehlegenden wie Hans A. Traber, Mäni Weber, Heiner Gautschy oder Hans O. Staub geweckt – in nostalgischem Schwarz-Weiss. (hzb)

Guido Frei: «In eigener Sache. Rückblenden auf vier Jahrzehnte Radio und Fernsehen DRS», Orell-Füssli-Verlag, 224 Seiten mit 69 Schwarz-Weiss-Fotos, CHF 54.60. Bestelltalon Seite 45.