

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** 3

**Nachwort:** Lass es einfach liegen!  
**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>**



# Lass es einfach liegen!

*Per Pettersons Roman «Pferde stehlen» hat eine grosse poetische Kraft und zieht einen sofort in seinen Bann. In eindringlicher Sprache befasst sich der 55-jährige Norweger darin mit wichtigen Lebensthemen.*

Ich greife eine kleine Episode aus dem Roman heraus.

Der 15-jährige Trond reitet mit seinem Vater durch eine abgelegene Gegend. Um sich zu beweisen, schlägt er ein Wettrennen vor. Er galoppiert los – und es kommt, wie es kommen muss: Er rutscht aus den Steigbügeln und fällt vom Pferd. Verletzt hat er sich nicht. Aber in der Seele, da tut es ihm weh. Er hat zeigen wollen, was er kann. Und jetzt liegt er da und kommt sich lächerlich vor. Da sagt der Vater zu seinem Sohn: «Lass es einfach liegen. Es nützt dir nichts.» Und er streckt ihm die Hand entgegen, zieht ihn hoch. Der gemeinsame Ritt geht weiter. Man kann mit dem Satz des Vaters etwas anfangen, auch wenn man nicht reitet, auch wenn man nicht mehr 15 ist. Wie manche Situation gibt es doch, in der wir uns ärgern – über uns selbst, über andere. Wie manche Situation gibt es, da kommen wir uns dumm und lächerlich vor, da schämen wir uns,

dass wir etwas nicht besser können. Und wie manche Situation gibt es, da glauben wir, uns erklären und rechtfertigen zu müssen.

Auch wer vier-, fünf- oder gar sechsmal älter ist als der 15-jährige Trond, liegt in irgendeiner Weise immer wieder einmal am Boden, fühlt sich gedemütigt, gibt eine lächerliche Figur ab, wird geplagt von jener seltsamen Mischung aus Ärger, Scham und Rechtfertigungsdrang, die wir alle kennen und die uns ein Leben lang begleitet.

Lass es einfach liegen. Der Satz des Vaters heisst: Nimm den Ärger, nimm die Scham nicht mit. Verzichte auf grosse Erklärungen zum Warum und Wieso. Fühle dich nicht dumm und klein. Du bist wegen eines Sturzes kein anderer als zuvor. Lass es einfach liegen. Blicke vorwärts, finde rasch die gute Laune wieder.

Sie spüren, warum ich mir diese Stelle im Roman gemerkt habe. Die einfache Lebensweisheit kann in vielen Lebenssituationen und in jedem Lebensalter gute Dienste leisten. Wer sich im richti-

gen Moment ein «Lass es einfach liegen» ins Ohr flüstert (oder es sich mit der nötigen Strenge vorsagt), kann sich selbst rasch und gründlich von manchem befreien, was einen am zufriedenen Weitergehen hindert.

Lass es einfach liegen. Vielleicht fällt's einem im ersten Augenblick schwer. Wer aber aufsteht, sich schüttelt, das Geschehene nicht wirklich an sich nimmt, merkt schnell, dass es auch tatsächlich liegen bleibt – hinter einem bleibt. Natürlich reden wir hier von den tausend Alltagsdingen, die einem begegnen und zustossen. Wer etwas wirklich Schweres erlebt, der kann – und soll! – nicht einfach weitergehen.

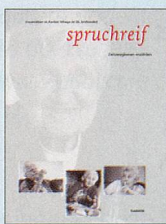
Aber im gewöhnlichen Alltag kann es befreiend sein und zu unserer Gelassenheit beitragen, wenn wir uns die kleine Weisheit merken: Lass es einfach liegen!

Martin Mezger

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...

**Das starke Geschlecht:** In der Geschichte geht es meist um grosse Taten grosser Männer. Das Buch «spruchreif – Zeitzeuginnen erzählen» will nun die weniger bekannten Heldinnen des Alltags zu Wort kommen lassen: die Frauen. Zehn Autorinnen haben rund 85 Stunden Interviews mit 18 Zeitzeuginnen aus dem Kanton Schwyz geführt. Offen und ehrlich sprechen die zwischen 1910 und 1931 geborenen Frauen aus allen Gesellschaftsschichten über Kindheit und Jugend, Schule und Ausbildung, Liebe und Leid. Da erzählen eine Bäuerin aus dem Muotatal, eine mutige Hebamme, eine be-



herzte Wirtin, eine Klosterfrau oder eine Politikerin der ersten Stunde über ihr Leben als Tochter, Ehefrau, Mutter, Haus-, Berufs- oder Geschäftsfrau. Aus den Erinnerungen sind 18 berührende Porträts entstanden, die sich zu einem persönlichen Geschichtsbild des Kantons Schwyz und der Schweiz im 20. Jahrhundert verweben. Eindrücklich zeigt dieses die enormen wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Veränderungen des Frauenalltags über die letzten hundert Jahre. Ausdrucksstarke Schwarz-Weiss-Fotografien und historische Hintergründe runden das Bild ab. (agh)

Susann Bosshard-Kälin, Elena Hinshaw-Fischli (Hrsg.): «spruchreif – Zeitzeuginnen erzählen. Frauenleben im Kanton Schwyz im 20. Jahrhundert», Daimon-Verlag, Einsiedeln 2006, 288 Seiten, bebildert, CHF 53.60. Bestelltalon auf Seite 51.