

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 85 (2007)

**Heft:** 9

**Nachwort:** Hab Sonne im Herzen!

**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>**

# Hab Sonne im Herzen!

Frage: Wie gehen wir durch den Tag? Heiter, fröhlich? Oder mit hängenden Köpfen? Und: Wer bestimmt, was unser Gemüt bestimmt?

Letzthin, an  
einem etwas  
trüben Morgen,  
war bei mir aus  
dem Nichts heraus  
plötzlich ein Zitat da:  
Hab Sonne im Herzen ...

Ja, ja, habe ich gedacht, das sagt man so, ein Spruch halt. Der Satz aber erwies sich als zäh, verschwand nicht einfach, sondern wiederholte seinen «Befehl». Puh, dachte ich, was für ein simples Rezept gegen den Blues, nichts für mich.

Das Zitat aber ging mir nach, und so habe ich mich gefragt: Kann man denn das, dem eigenen Gemüt Heiterkeit befehlen? Kann man inwendig die Sonne anknipsen, obs stürmt oder schneit, wie es im Gedicht von Cäsar Flaischlen (1864–1920) weiter heisst? Oder betrügen wir uns damit nur selbst? Ich weiss, dass viele Menschen solche Sätze in ihrem ganz persönlichen Repertoire haben. Achten Sie einmal darauf, wie häufig jemand sagt: Ich sage immer ... Oder: Meine Grossmutter hätte in dieser Situation gesagt ... Und dann kommt ein Merksatz oder eine Lebensweisheit, ein Wort auf jeden Fall,

das für ein kompliziertes Leben ein einfaches Rezept bereithält. Wer solche Kurzformeln, mit denen wir uns wichtige Dinge in Erinnerung rufen, gering schätzt, verkennt vermutlich deren Bedeutung. Natürlich ist eine Gedichtzeile oder ein Grossmuttersatz kein Instrument mit garantierter Wirkung. Und doch... Solche Sätze erinnern uns daran, dass es in vielen Lebenssituationen auch auf unsere innere Einstellung ankommt. Wer sich an einem trüben Tag daran erinnert, dass nicht alles einfach «Schicksal» ist, aktiviert Seelenkräfte. Er setzt sein inneres Kraftwerk in Gang. Und das ist wichtig! Wir können nicht alles beeinflussen, weiss Gott nicht, schon gar nicht mit simplem positivem Denken. Es gibt Lebenserfahrungen und Schicksalsschläge, die solcher Mechanik nicht zugänglich sind. Aber es gibt tausend Alltagssituationen, in denen es schon darauf ankommt, wie wir uns darauf einstellen: ob wir schnell resignieren – oder ob wir unsere Kräfte mobilisieren, die Heiterkeit verteidigen, das Gute nicht aus den Augen lassen, dem Drang zum Klönen und Stöhnen nicht einfach nachgeben ... Gerade in älteren Tagen werden Men-

schen gelegentlich von Trübsal übermannt. Was kann man noch? Alles vorbei... Wo das Selbstmitleid zu wuchern beginnt, ist es Zeit, die eigenen Seelenkräfte zu mobilisieren. Eine Möglichkeit dazu sind die kleinen Herausforderungen an sich selbst. Eben zum Beispiel: Hab Sonne im Herzen, obs stürmt oder schneit ... Nicht der Spruch bringt. Aber der Spruch erinnert die Seele an ihre Möglichkeiten.

So hart es vielleicht tönt: Bis ins hohe Alter bleibt eine gewisse Selbstdisziplin wichtig – gerade was die eigene Gemütslage betrifft. Wer sich zu sehr gehen lässt, findet die Sonne immer seltener – aussen und innen. Wer sich zu sehr gehen lässt, verliert an Attraktivität und wird einsamer.

Was also? «Hab Sonne im Herzen» ist nicht das grosse Zaubermittel gegen alles und jedes im Leben. Aber ein kleines Zaubermittel sehr wohl! Der zitierte Gedichtanfang und seine Verwandten gehören in die Hausapotheke der Seele.

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 ...

**Zarli Carigiet:** Er war eine der markantesten Figuren der legendären Cabarets Cornichon und Federal in den 1930er- bis 1950er-Jahren: der Bündner Lockenkopf Zarli Carigiet. Mit 19 Jahren war Balthasar Anton Carigiet alias Zarli nach seiner Lehre als Dekorationsmaler seinem älteren Bruder, dem später berühmt gewordenen Maler Alois, nach Zürich gefolgt und wurde zu einem unvergesslichen Darsteller in Cabaretensembles und als Solist. Nun hat Zarlis Witwe Doris Carigiet-Eberli in ihren Erinnerungen und ihrem Fotoarchiv gekramt und sein Leben nachgezeichnet. Bei älteren



Schweizerinnen und Schweizern werden Erinnerungen wach, sie werden an Zarlis Filmrollen und Radioauftritte erinnert und entdecken Bilder und Texte wieder – von Textern wie Walter Lesch, Max Werner Lenz und Werner Wollenberger und Bühnenschwergewichten der leichten Muse wie Elsie Attenhofer und Schaggi Streuli, Margrit Rainer und Ruedi Walter, Stephanie Glaser und Alfred Rasser. Auch Zarlis Probleme und die Scheidung werden nicht verschwiegen, doch es bleibt das Bild eines liebenswerten Vollblutkünstlers, der vielen Menschen viel Spass bereitet hat. hzb

Doris Carigiet-Eberli: «Miis Dach isch dr Himmel vo Züri – Zarli Carigiet 1907–1981», mit einem Essay und einer Audio-CD von Hanspeter Gschwend, Verlag NZZ, Zürich 2007, CHF 48.90. Bestelltalon Seite 81.