

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 1-2

Nachwort: Statt guter Vorsätze
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: 24.01.2026

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

Statt guter Vorsätze

Wir alle wissen es: Mit guten Vorsätzen ist es so eine Sache. Vielleicht versuchen Sie es einmal mit «Staub abschütteln».

Eben hat ein neues Jahr begonnen. Die Tage der Rückblicke und Ausblicke liegen hinter uns. Wir haben anderen Menschen Glück gewünscht und selbst Glückwünsche bekommen. Wir haben – wie jedes Jahr – gute Vorsätze gefasst. Aber wir wissen längst: Bald werden wir sie wieder beiseitelassen, bei anderen Jahreswechseln war es nicht anders. Der Alltag hat uns in Kürze wieder. Und es zeigt sich: So neu wird das neue Jahr nicht. Gute Vorsätze sind gut, wenn wir sie in die Tat umsetzen. Gute Vorsätze haben etwas Belastendes, wenn es mit der Umsetzung nicht wirklich klappt, wenn wir das, was wir uns vorgenommen haben, nur mit Mühe und Not und nur für kurze Zeit schaffen. Ausser einem schlechten Gewissen bleibt oft wenig. Ich schlage vor, für einmal die Blickrichtung umzukehren. Statt uns zu fragen: «Was muss ich ändern im neuen Jahr?», können wir uns fragen: «Was kann ich im alten Jahr zurücklassen?» Statt um eine Forderung an die eigene Adresse («gib dir gefälligst mehr

Mühe!») könnte es um eine Befreiung («du musst nicht alles, was du meinst zu müssen!») gehen. Im Neuen Testament gibt es eine kleine Geschichte, die ich ganz «weltlich» interpretieren möchte. Die Anhänger von Jesus von Nazareth gehen in Dörfer und versuchen dort, die Menschen von der Botschaft ihres Meisters zu überzeugen. Sie versuchen, Beziehungen zu knüpfen, sie engagieren sich. Das eine und andere gelingt, aber sie ernten auch Misserfolg. Alltag eben, könnte man sagen, Alltag, wie wir ihn kennen. Wie damit umgehen? Jesus rät seinen Leuten, von Zeit zu Zeit weiterzuziehen. Nicht einfach so. Sie sollen sich an den Dorfrand begeben, dort den Staub von den Füessen schütteln und sich an einem anderen Ort wieder frisch an die Arbeit machen. Das gefällt mir! In dieser wenig bekannten biblischen Geschichte, bei der es nicht um ganz Tiefschürfendes geht, nicht ums ewige Seelenheil, findet sich eine wichtige Lebensweisheit: Man soll sich engagieren, auf die Menschen zugehen, man soll arbeiten, sein Bestes geben – aber man muss sich nicht «ewig» abmühen, nicht immer am gleichen Ort bleiben, weder

äusserlich noch innerlich. Man muss nicht alles ein Leben lang mitschleppen. Man darf auch einmal sagen: «Jetzt ist's genug.» Man darf weiterziehen, den Staub abschütteln, das Alte hinter sich lassen, um frei zu werden für Neues. Ich will das Bild nicht strapazieren, es gilt nicht immer, nicht für alle und alles. Aber es dünkt mich hilfreich, sich selbst zum Jahreswechsel zu fragen: «Wie gut ist das Alte noch, die alten Überzeugungen, alten Muster, alten Verpflichtungen?» Und zu überlegen, ob es nicht Zeit wäre, etwas abzuschliessen, abzuschütteln, im alten Jahr zurückzulassen. Ob nicht Zeit sein könnte für Neues. Wie wäre das zum Jahresbeginn: sich trennen von altem Ballast und nicht endlos alles weiterführen, was man begonnen hat? Wie wäre das: sich von Altem lösen und auf Neues zugehen? Wie wäre das: sich nicht wieder eine Last auflegen mit vielen Vorsätzen, sondern Last abwerfen? Ich wünsche Ihnen ein gutes, neues Jahr.

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 ...

Was im Leben wirklich zählt: «Es geht nicht um das, was mich am Leben gehindert hat, sondern um das, was mich dazu angeregt hat, was schlussendlich zur Lebenserfahrung geführt hat, in die freilich das Schwere des Lebens eingeschlossen ist.» So schreibt Judith Giovannelli-Blocher im Vorwort zum Buch «Woran wir wachsen». Die 75-jährige Schwester von Bundesrat Blocher legt keine Autobiografie vor. Vielmehr schöpft sie auf der Suche nach dem, was im Leben wirklich zählt und es mit Sinn erfüllt, aus ihren jahrzehntelangen persönlichen Erfahrungen. Dabei geht sie Fragen von Leben und Sterben, Himmel und Hölle,



Lieben und Schreiben nach. Und weicht auch dem Scheitern und Versagen nicht aus. Dabei stellt sie fest: «Die wichtigen Dinge in meinem Leben haben sich immer in der Begegnung mit anderen Menschen ereignet.» Judith Giovannelli-Blocher war Abteilungsleiterin der Fachhochschule für Sozialarbeit in Bern sowie freiberufliche Organisationsberaterin, Supervisorin und langjährige Leiterin von Kursen zum Thema «Älterwerden».

Mit dem Sachbuch «Das Glück der späten Jahre» hat sich die in Biel lebende Autorin bereits einmal mit dem Thema «Alter» auseinandergesetzt.

uvo

Judith Giovannelli-Blocher: «Woran wir wachsen. Erfahrungen eines Lebens», Pendo, Zürich 2007, 218 Seiten, CHF 36.40. Talon Seite 75.