

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 10

Nachwort: Haschen nach Wind?
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: 03.05.2026

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

Haschen nach Wind?

Wie schliessen wir eine Aufgabe, eine Lebensphase, ein Engagement ab? Wie gehen wir weiter?

Beim Abschied vom Alterswohnheim, das ich in den letzten Jahren geleitet habe, ist mir ein Satz aus dem Alten Testament wieder begegnet, bei dem ich sofort gedacht habe: Da steckt für mich etwas Wichtiges drin.

«Mein Herz freut sich nach all meiner Mühe», heisst es im Buch Prediger. Man hat

gearbeitet, man hat sich eingesetzt, man hat sich gekümmert, man hat Verantwortung getragen, man ist

müde geworden, man hat sein Bestes gegeben.

Und dann kommt der Abschied. Wie damit umgehen? Der biblische Rat: dem Herzen zuerst einmal erlauben zu hüpfen!

Das hat etwas Überraschendes: Wer erzählt so über die Familien- oder Berufsarbeit, die gerade hinter ihm liegt? Wer resümiert so sein Politik-, Vereins- oder Freiwilligenengagement, das jetzt zu Ende geht?

Sich darüber freuen, was man geschaffen hat. Und sich darüber freuen, dass man es geschafft hat. Ich glaube, dass das beim Abschiednehmen ganz wichtig ist. Die Freude schützt davor, zu klein vom eigenen Werk zu denken.

Und dann folgt im Alten Testament ein zweiter Satz, der eine Art Kontrapunkt setzt: «Wenn ich ansehe, was ich mit Mühe und Arbeit geschaffen habe, siehe: Alles ist eitel und ein Haschen nach Wind.» Ist das Resignation? So im Stil von: Es ist ja doch nichts wert, was ich gemacht habe? Es bleibt ja doch nichts – alles vergeblich, alles umsonst,

warum nur habe ich mich eingesetzt, warum nur gekrampft?

Das glaube ich nicht: Mit diesem zweiten Satz entsteht zunächst einfach Abstand. Es ist die Einladung, die eigene Leistung aus Distanz anzuschauen, ihr nicht zu grosse Dimensionen zu verleihen und sich gelassen darüber klar zu werden, dass man nichts festhalten kann. Es wäre, wie wenn man den Wind in den Griff bekommen möchte. Der Satz des Predigers verhindert, dass man zu gross vom eigenen Werk denkt.

Wer zu gross von der eigenen Leistung denkt, wer meint, sie aus eigener Kraft «verewigen» zu müssen, kann nicht loslassen, kann nicht weitergehen. Wir alle kennen Menschen, die noch und noch von den «Heldentaten» ihres Lebens erzählen müssen. Das ist zwar beeindruckend, aber je öfter sie davon erzählen, umso deutlicher wird, wie sehr sie darauf fixiert sind.

Wer aber weiss, dass alles Arbeiten auch ein «Haschen nach Wind» ist, kann eine innere Heiterkeit finden, die sich nicht an das klammert, was man einst geleistet hat – auch nicht an das, was einem gelungen ist.

Das Gelungene behält seinen Wert – aber man soll sein Herz nicht an Gelungenes von früher hängen. Das Gute bleibt, aber nicht wir sind es, die dafür sorgen müssen.

Nicht zu klein von dem denken, was man gemacht hat: Nach jeder gelösten Lebensaufgabe, nach jeder Lebensphase gibt es Grund zu Freude und Stolz. Und nicht zu gross von dem denken, was man gemacht hat: Nach jeder gelösten Lebensaufgabe, nach jeder Lebensphase müssen wir die Leichtigkeit zurückgewinnen, das Lächeln – auch und gerade über uns selbst.

Martin Mezger, 59, hat Theologie und Publizistikwissenschaft studiert; als Spezialist für Altersfragen ist er Inhaber der focusALTER GmbH sowie Geschäftsführer der Hatt-Bucher-Stiftung.

FÜR SIE GELESEN

Beliebte Hausgenossen

Sie sind gesellig und verspielt, mit ihrem bunten Gefieder eine Augenweide, sie sind mitunter laut und sollen sprechen können. Dazu haben sie ein ausgeprägtes Sozialverhalten und gehen nicht nur mit Artgenossen enge Beziehungen ein: Auch gegenüber Menschen können Wellensittiche sehr zutraulich werden. Wohl auch deshalb sind sie in der Schweiz und weltweit die am häufigsten gehaltenen Ziervögel. Einige Zehntausend leben hierzulande in kleineren



und grösseren Volieren, viele werden gerade auch von älteren Menschen als ideale Gesellschafter angesehen. Um den Grundbedürfnissen dieser kleinen Papageien gerecht zu werden, braucht es allerdings mehr als einen Käfig mit ein paar Sitzstangen, eine handelsübliche Körnermischung und frisches Wasser.

Die Zoologin und freie Mitarbeiterin der Zeitschrift *ZEITLUPE* Esther Wullschlegler Schättin geht im Buch «Wellensittiche verstehen und artgerecht halten» auf Leben und Sozialverhalten dieser beliebten Tiere ein. Im praktischen Teil gibts auch Tipps zu ihrer artgerechten Unterbringung, Pflege und Ernährung. *UVO*

Esther Wullschlegler Schättin: «Wellensittiche verstehen und artgerecht halten». Verlag Nature Themes 2008, 254 S., CHF 41.60. Bestellalton Seite 73.