

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 3

Rubrik: Für Sie gesehen

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: 31.01.2026

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

Geben und Nehmen

Wir leben in Beziehungen und tauschen uns ständig aus: Was ist dabei wichtig?

Die Bibel erzählt, wie Paulus von der jungen Christengemeinde in der Stadt Ephesus Abschied nimmt. Seine Rede endet mit dem Satz: «Geben ist seliger denn Nehmen.» Der Apostel sagt weiter nichts dazu.

Zu klar scheint, was gemeint ist. Und so hat sich der Satz zu einer Art Sprichwort entwickelt: als fromme Mahnung, dass Egoismus schlecht sei.

Ist es so einfach mit Geben und Nehmen? Im Alltag ist es eher so, dass wir Menschen darauf bedacht sind, Geben und Nehmen in einer guten Balance zu halten. Wer eingeladen wird, bringt etwas mit. Wer ein Geschenk bekommt, schenkt bei nächster Gelegenheit selbst etwas. Wer Hilfe in Anspruch nimmt, bietet seinerseits Unterstützung an. Es ist uns unangenehm, immer in der Rolle des Empfangenden zu sein. Und wer den Eindruck hat, er müsse immer nur geben, wird irgendwann sauer. Mit Recht, wie ich meine.

Der bekannte Schweizer Volkskundler Arnold Niederer (1914–1998), der sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt hat, hat geschrieben: «Alle sind wir ein Leben lang einbezogen in das Wechselspiel von Geben und Nehmen, Erwiderung und Dank.» Er hat erkannt, dass es grundlegend zum Umgang der Menschen miteinander gehört, dass sie punkto Geben und Nehmen einen Ausgleich suchen – nicht nur im Privaten, auch im Berufsleben und auf staatlicher Ebene. Dahinter steckt nicht einfach Geschäftemacherei, nicht einfach die Maxime: «Ich gebe, damit du gibst.» Die gute Balance von

Geben und Nehmen ist ein Zeichen des wertschätzenden Umgangs miteinander. Paulus muss, so leid es mir tut, widersprochen werden: Geben ist nicht seliger als Nehmen, Nehmen aber auch nicht seliger als Geben. Das Geheimnis liegt in der Balance.

Wer meint, ständig geben zu müssen, kann es als Befreiung erleben, wenn er lernt, dass es mal umgekehrt sein darf. Und wer ständig an seinen eigenen Vorteil denkt, kann es als Befreiung erleben, wenn er merkt, dass auch Geben zu Glück führen kann.

Schwierig mit dem Wechselspiel von Geben und Nehmen wird es häufig im Alter: Die eigenen Kräfte lassen nach, man wird abhängig von anderen. Viele leiden darunter, dass sie, wie sie meinen, die Balance nicht mehr halten können. Doch es gibt ganz unterschiedliche Formen von Geben und Nehmen. Wer sich schwach fühlt, wer nicht mehr wie früher geben kann, kann neue Wege finden: Geben kann man beispielsweise auch durch ein freundliches Wesen, durch Dankbarkeit, durch Aufmerksamkeit für die Person, die für einen da ist und einen pflegt.

Jüngere, die mit pflegebedürftigen Menschen zu tun haben, müssen wissen, dass es gar nicht so einfach ist, ständig in der Rolle des Empfangenden zu sein. Da hilft es wenig, wenn man versichert, man gebe gern. Als Gebender, auch als professioneller Gebender, ist es wichtig, nicht nur geben zu wollen, sondern das Bedürfnis des Gegenübers nach einer Balance von Geben und Nehmen zu respektieren.

Die Bilanz muss nicht ständig ausgeglichen sein: Manchmal ist es gut, bewusst zu geben, ohne eine Gegengabe zu erwarten – und manchmal ist es gut, bewusst anzunehmen, ohne schlechtes Gewissen, ohne das Gefühl, man müsse die Gabe gleich erwidern. Geben und Nehmen: ein ewiges Wechselspiel. So ist es. So darf es sein.

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

Kinder bleiben Kinder

«Meine Mutter hat immer alles für uns getan. Auch in schwierigen Zeiten war ihr nichts zu viel. Als meine eigenen vier Kinder noch klein waren, kam sie jeden Donnerstag zum Bügeln und Hüten. Jetzt braucht sie meine Pflege. Das bin ich ihr einfach schuldig. Oder?» Das fragt die 47-jährige Ute im Buch «Ich kann doch nicht immer für dich da sein». Wie Ute geht es vielen erwachsenen Kindern, die den Balanceakt zwischen der eigenen Familie, ihren Bedürfnissen und den



Mit ihrem Buch über die reife Eltern-Kind-Beziehung gehen Journalistin Cornelia Kazis und Gerontopsychologin Bettina Ugolini Themen wie Schuldgefühle, Ekel, Überbelastung oder Ohnmacht nach. An konkreten Beispie-

alten Eltern versuchen. In einer Gesellschaft, in der die Eltern-Kind-Beziehung so lange dauert wie nie zuvor in der Geschichte, braucht es neue Verhaltensmuster und Kommunikationsformen.

len zeigen sie, wie sich Konflikte unter älteren Generationen gestalten lassen und ein respektvoller Umgang miteinander möglich bleibt. Das flüssig geschriebene Buch ist eine Hilfe für alle, die sich diesem schwierigen Thema stellen müssen. uvo

Cornelia Kazis, Bettina Ugolini: «Ich kann doch nicht immer für dich da sein. Wege zu einem besseren Miteinander von erwachsenen Kindern und betagten Eltern», Pendo, München 2008, 250 S., CHF 35.10. Bestellton Seite 77.