

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 3

Vorwort: Hilfe gegen Ängste
Autor: Noser, Marianne

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: 02.05.2026

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

Hilfe gegen Ängste

Von Marianne Noser, Chefredaktorin



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Lebensübergänge wecken nicht nur freudige Erwartungen, sie gehen oft auch mit Unsicherheit und Ängsten einher. Egal, ob es sich um die Geburt eines Kindes, wichtige Abschlussprüfungen, die Heirat, einen Stellenwechsel, einen schweren medizinischen Eingriff, den Eintritt ins Rentenalter oder den Tod handelt. Esther Kippe zeigt in ihrem spannenden Artikel (Seite 6 bis 11), wie **Rituale** – etwa eine Visionsuche – gerade auch im Alter und beim Übergang in die Pension helfen können, neue Horizonte zu eröffnen und trotz Krisen und Krankheit Sinn und Halt zu finden. Mit Hoffnungen, Enttäuschungen und Ängsten muss auch **Ottmar Hitzfeld**, Trainer der Schweizer Fussballnationalmannschaft, fertig werden. Im Interview von Karin Zahner (Seite 28 bis 31) erzählt der erfahrene Profi, der sich selber als einsamen Kämpfer bezeichnet, wie er damit umgeht, weshalb er im Verlauf seiner Karriere immer wieder über seinen eigenen Schatten springen musste und welche Ziele er sich für die Fussball-WM in Südafrika gesetzt hat.

Hoch hinaus gehts heuer auch mit dem Geschenk der **Hatt-Bucher-Stiftung**. Sie ermöglicht Zeitlupe-Leserinnen und -Lesern, die älter als sechzig sind und denen das

Losglück zur Seite steht, dieses Jahr einen **Ausflug aufs Stanserhorn**, wo die Besucherinnen und Besucher ein grandioses Panorama sowie eine einzigartige Flora und Fauna erwarten. Als Abschluss des vielfältigen Erlebnistages empfiehlt es sich überdies, im historischen Flecken Stans haltzumachen und gemütlich durch die Gassen des hübschen Ortes zu bummeln. **Verschenkt werden 2800 Gutscheine**, die während der ganzen Stanserhorn-Saison eingesetzt werden können. Wie Sie an der Verlosung teilnehmen können, erfahren Sie auf den Seiten 12 bis 15. Die Zeitlupe dankt der Hatt-Bucher-Stiftung ganz herzlich für diese nunmehr vierte grosszügige Leseraktion.

Zum Schluss noch eine traurige Nachricht: **Göpf Egg** und **Margrit Bossart**, beide langjährige Mitarbeitende der Zeitlupe, sind tot. Der «Jass-Papst» wie auch die Generalsekretärin des Schweizerischen Seniorenrates SSR haben sich stets mit Herzblut für ihre Sache engagiert und unseren Leserinnen und Lesern mit ihren kompetenten Beiträgen wichtige Hinweise und Denkanstösse geliefert. Wir werden sie in bester Erinnerung behalten.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Inserat

EDITORIAL

SPICK – das schlaue Ostergeschenk für Enkelkinder:



Jetzt gewinnen!

Unter allen Bestellungen verlosen wir zehn «micro speed+» im Wert von je Fr. 149.–
Aktion gültig bis 4. April 2010



Spezial-Angebot

Schenken Sie zu Ostern Wissen und viel Spass mit einem **SPICK-Abo** mit **12 für 11 Ausgaben** inkl. Sammelbox für **Fr. 109.50 statt Fr. 150.–**.

- Motiviert zum Lesen
- Regt zum Mitmachen an
- Bringt aktuelle Themen auf den Tisch
- Fördert das Sprachgefühl und die Allgemeinbildung



Jetzt abonnieren: Tel. 031 740 97 94, abo@spick.ch oder www.spick.ch

SPICK Das schlaue Schülermagazin