

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 12

Artikel: Pro Senectute : Schenken oder einfach helfen?
Autor: Schärer, Werner
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078792>

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: 05.04.2026

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



Werner Schärer ist
Direktor von Pro Senectute Schweiz.

Schenken oder einfach helfen?

In der Weihnachtszeit rücken Menschen in Not in unser Bewusstsein, und uns wird vor Augen geführt: Helfen kann ganz einfach sein. Nicht nur an Weihnachten.

W eihnachten kommt rascher, als man denkt, und damit auch die Frage: Wie soll man seine Lieben beschenken? Das Schenken wird in jeder Familie anders gehandhabt und verändert sich über die Jahre. Zum Beispiel, wenn die Kinder grösser werden und von zu Hause ausziehen.

Auch in meiner Familie diskutieren wir von Zeit zu Zeit darüber, ob und wie Schenken sinnvoll ist. Angeregt werden solche Diskussionen häufig vom Detailhandel. Sei es mit glitzernd dekorierten Schaufenstern, mit speziellen Festtagsauslagen oder Prospekten und Werbung auf allen Kanälen: Unser Konsum wird vom Handel gezielt auf Weihnachten gepolt und entsprechend gefördert. Die Wirtschaft sorgt dafür, dass Weihnachten schon im Herbst Eingang in unsere Gedankenwelt findet.

Diese Verbindung zwischen Weihnachten und Konsum wird immer direkter und selbstverständlicher. Umso wichtiger ist es, hin und wieder einen kritischen Blick auf das Ganze zu werfen und bewusst damit umzugehen. Was möchte ich selbst, und wo lasse ich mich von der Werbung beeinflussen?

Parallel zur Kommerzialisierung von Weihnachten ist in den letzten Jahren ein neues Phänomen entstanden: landesweite Sammelaktionen. So zählt plötzlich jeder Rappen, der Kauf eines Brotes ist ein karitativer Akt, und Schokolade essen hilft armen Menschen. Pro Senectute möchte Ihnen in diesem Jahr besonders die Schoggi-Herzen-Aktion der Migros, wortwörtlich, ans Herz le-



Ein Herz für die Hilfswerke und damit für Menschen in Not. Auch kleine Spenden können eine grosse Hilfe sein.

gen. Mit dieser Weihnachtsaktion unterstützt Migros armutsbetroffene Menschen in der Schweiz. Wer in einer Migros-Filiale ein Schoggi-Herz für 5, 10 oder 15 Franken kauft, unterstützt Projekte von Pro Senectute, Pro Juventute, Winterhilfe, Heks und Caritas. Das Geld geht zu gleichen Teilen an die fünf Hilfsorganisationen.

Obwohl in der Schweiz jeder achte Mensch von Armut betroffen ist, ist Armut in unserem Alltag oft unsichtbar. Armut betrifft unseren Nachbarn oder die Jasskollegin – häufig, ohne dass wir etwas davon bemerken. Und wenn wir ganz ehrlich zu uns selber sind: Manchmal auch, ohne dass wir etwas bemerken wollen. In unseren Alltag eingebunden, sind wir oft so stark mit uns selber beschäftigt, dass wir uns zu wenig Zeit füreinander nehmen. Wir übersehen ein-

ander und übersehen damit Probleme anderer Menschen. Die erwähnten Sammelaktionen rücken Menschen, denen es nicht so gut geht, in unser Bewusstsein. Wir beginnen, über uns selber nachzudenken, und stellen möglicherweise plötzlich fest, wie wir solch schwierige Themen gerne beiseiteschieben.

Helfen kann ganz einfach sein – dies zeigen die Schoggi-Herzen und andere Aktionen wie «Jeder Rappen zählt» oder die singende Heilsarmee auf der Strasse symbolisch auf. Helfen kann heissen, beim Bezahlen des Wocheneinkaufs einen Fünfliber für ein Schoggi-Herz dazulegen, ein paar Rappen in eine Glasbox oder den Topf der Heilsarmee zu legen. Schön wäre es, solche Aktionen nicht nur dem Handel oder den Hilfsorganisationen zu überlassen, sondern sie das ganze Jahr über zu leben und einfach in unseren Alltag zu integrieren. Warum nicht hin und wieder den alleinstehenden Nachbarn auf Kaffee und Kuchen einladen?

Helfen geht auch ohne Geld. Wie die rund 15 000 Freiwilligen bei Pro Senectute zeigen, die älteren Menschen ihre Zeit widmen und sich in diversen Bereichen wie dem Besuchsdienst oder als Sportleiter engagieren. Viele von ihnen sind selber bereits pensioniert: Rund die Hälfte aller Seniorinnen und Senioren in der Schweiz engagiert sich freiwillig. Ohne diese freiwillige Hilfe könnten Pro Senectute und viele andere Organisationen bei Weitem nicht so viel Gutes tun. Einfach mal helfen – auch das ist Schenken. Und das ist das ganze Jahr über möglich.