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

**Rubrik:** Ihre Seiten

**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:** 14.07.2025

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

# Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich

## BÜCHER

### ABSCHIEDSRITUALE – EIN HANDBUCH

Lavendelduft und Kerzenschein im Sterbezimmer, Rosen- oder Herbstblätter als Unterlage und Kinderzeichnungen und Abschiedsbriefe als Beigaben im Sarg, letzte Grüsse auf dem Sargdeckel, Lieblingsmusik und Lieblingsgegenstände des Verstorbenen in der Kirche: Wer auf eine bewusste und persönliche Weise von einem toten Familienmitglied Abschied nimmt, leistet intensive Trauerarbeit und kann so die schwierige Zeit danach positiv beeinflussen. Dabei helfen neue Formen und Abschiedsrituale.

In ihrem schmalen, schön gestalteten Handbuch «Mit Ritualen würdevoll Abschied nehmen» zeigt die Bestatterin Margarete Bader-Tschan Möglichkeiten für einen bewussten Umgang mit der einmaligen Abschiedszeit. Die Inhaberin von Charona, dem ganzheitlichen Bestattungsunternehmen, bezieht dabei auch Kinder ein. Daneben gibt sie Informationen über die anfallenden Arbeiten und Entscheidungen nach einem Todesfall, über entsprechende gesetzliche Bestimmungen und über die Kosten.

Margarete Bader-Tschan: «Mit Ritualen würdevoll Abschied nehmen. Handbuch für die Zeit, in der ein Mensch stirbt oder gestorben ist», Eigenverlag 2007, 34 Seiten, CHF 27.– (plus Versandkosten). Das Büchlein kann bei der Autorin bestellt werden: Charona, Schulhausstrasse 60, 4573 Lohn-Ammannsegg, Telefon 032 677 06 18, Mail margarete.bader@charona.ch

### VON MENSCHLICHEM UND ALLZU MENSCHLICHEM

Wer das 106 Seiten umfassende Büchlein «Begegnungen» von Marlies Aschwanden in den Händen hält, sucht vergeblich nach einem Vorwort, das ein bisschen erahnen liesse, wem die Autorin alles begegnet ist in ihrem Leben. Dafür wird man auf Seite 1 gleich nach Einsiedeln versetzt ins «Welttheater». Die Sechstklässlerin darf 1939 die Aufführung mit der Mutter besuchen. Dort begegnet sie allen, «vom König bis zum Bettler, vom Stolzen, Reichen und Armen, vom Invaliden bis zum ärmsten Krüppel, vom Engelhaften bis zum Teuflischen». Im Buch erzählt die Autorin selten von bestimmten Menschen, sondern vom Menschlichen und allzu Menschlichen, dem sie im Laufe ihres Lebens in dieser und jener Person begegnet. Sie denkt über Leben und Menschsein nach und fasst ihre Reflexionen schriftlich in kurze, lebendige Geschichten, Gedichte, Briefe und Reden.

«Begegnungen» von Marlies Aschwanden kann für CHF 30.– bezogen werden bei der Autorin: Marlies Aschwanden, Schlossbergstrasse 15, 8820 Wädenswil, Telefon 044 780 35 60.

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Die Zeitlupe dankt Ihnen für Ihre Beiträge. Vor allem freut sie sich über Fotos, Bilder und Illustrationen. Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir eine Auswahl treffen und Zuschriften – auch eingesandte Gedichte und Erinnerungen – kürzen müssen. Wir führen darüber keine Korrespondenz. Gefundene Lieder und Gedichte leiten wir gerne weiter. Wenn Sie ein gefundenes Gedicht oder Lied ebenfalls erhalten möchten, haben wir eine Bitte: Wir sind froh, wenn Sie uns zusammen mit Ihrer schriftlichen Anfrage ein an Sie adressiertes und frankiertes Rückantwortcouvert (C5) senden. Unsere Adresse: Zeitlupe, Leserstimmen, Postfach 2199, 8027 Zürich, Mail zeitlupe@pro-senectute.ch

## GEFUNDEN

Folgende Lieder und Gedichte aus der letzten Zeitlupe konnten gefunden werden:

➤ «Ds letschte Liechtli», das Weihnachtsgedicht, das mit den Worten beginnt: «I der schöne Wiehnachtsstube wird es dunkel na di na…», stammt aus der Feder von Elisabeth Müller.

➤ Beim Lied «Zwöi Schümeli a dr Diechsle, zwöi Füchseli vorus, mis Schätzeli wott go tanze…» handelt es sich um ein Jodellied von Oskar F. Schmalz.

➤ Das Gedicht «Niemer u Nüt» – die Geschichte von Fräulein Nüt und Herrn Niemer – wurde der Zeitlupe gleich mehrfach zugeschickt.

## GESUCHT

➤ Eine Leserin sucht ein Lied, von dem sie nur noch einige Bruchstücke in Erinnerung hat: «Ond dors Täli si mer gange, o wie het mi das erfreut. Det am Bächli, wos so ruschet, hei mer blaui Blüemli gno. – S Bethli het mi lehre mälche…, s hett mer mängs no welle zeige, hätt i nor ned müesse go…» Wer kennt die fehlenden Gedichtzeilen?

## ZUM SCHMUNZELN

### WARUM EIN NEUES VELO?

Es gibt keinen Pass und keine in den Strassenkarten grün markierte Strasse, die ich früher nicht mit dem Velo abgefahren bin. Alle Touren habe ich mit einem klassischen Herrenvelo ohne Gangschaltung durchgeführt, und es hat trotzdem Spass gemacht. Mein jetziges Velo ist moderner, hat vierzehn Gänge, Licht, Satteltaschen, ein neueres Bremssystem, aber es war die letzten Jahre zum Herumstehen verurteilt.

Aber jetzt habe ich Zeit. Jetzt kann ich wieder Velo fahren. Mein Sohn findet die Idee toll und erklärt sich bereit, mir bei der Fahrtauglichkeitsprüfung des alten Schlittens zu helfen. Der erste Check meines Oldtimers ist verheerend. «Das ist kein Velo, das ist noch fürs Museum gut, aber für dich, der jetzt täglich seine Fitness unter Beweis stellen will, ist das nicht mehr tragbar.» «Also gut, ich bin einverstanden, lass uns im Fachgeschäft mal die heutigen Velotypen anschauen.»

Tolle Maschinen stehen da herum. Und Preise – ich hatte ja keine Ahnung. Nach einer halben Stunde entscheiden wir uns, ein blaues Citybike Probe zu fahren. Ich rolle an und versuche, mein rechtes Bein über den Sattel zu schwingen, wie früher. Aber leider war der Sattel zu hoch oder meine Hüfte eingerostet. Fast hätte der Versuch mit einem Sturz geendet. Also, das rechte Bein muss in ruhendem Zustand über die Stange. Ich fah-

re langsam an und denke: Wie komme ich wieder runter? Klar: anhalten, Velo zur Seite legen und das rechte Bein drüberschwingen. Selbst so stört der Sattel.

Mein Sohn schüttelt den Kopf und meint: «Du bist zu steif geworden und für ein normales Herrenvelo nicht mehr tauglich.» Ich schlucke. «Du brauchst ein Damenvelo.» Ein Damenvelo, ist das ein Witz? Das ist die Chance des Ladenbesitzers: «Fast alle in Ihrem Alter tun sich mit der hohen Querstange schwer. Die meisten entscheiden sich dann für ein Damenvelo mit der Doppelstange.» Warum Doppelstange? Ganz einfach: Das gibt den gewichtigen Herren mehr Stabilität.

Also war ich doch irgendwie normal. Ich kaufte das Damenvelo, und seither beobachte ich alles, was Velo fährt. Und richtig: Die meisten meiner Altersgenossen fahren Damenvelos mit oder ohne Doppelstange. Jetzt habe ich mich an diese Dame gewöhnt und finde es toll, durch die Natur zu fräsen, na ja, richtiger gesagt: zu gondeln. Klaus Ruthenbeck

## MANDALA – EINMAL ANDERS

In den indischen Religionen ist ein Mandala ein meist kreisförmiges, von einer Mitte ausgehendes Bild, das als Meditationshilfe dient. Mandalas finden immer mehr auch in der westlichen Welt Anklang – ebenfalls zur Meditation, als Ritual bei verschiedenen Gelegenheiten, als Spiel allein oder für mehrere zusammen. Die ehemalige Handarbeitslehrerin Christine Bisig stellt selber originelle Mandalas her. Ihre Mandala-Spielschachtel enthält ein Tuch, einen Stern mit einem Rechaudkerzlein als Mitte und 25 kleine Schächtelchen mit je fünf Gegenständen: farbige Steinchen oder Sterne, Halbmonde, Knöpfe, Glöckchen oder winzige Spiegelchen. Vom Zentrum aus werden die kleinen Gegenstände zu einem Bild angeordnet. Eine genaue Spielanleitung liegt bei.

Christine Bisig leidet seit acht Jahren an Parkinson und musste deshalb auch ihre Berufstätigkeit aufgeben. Aus der Not machte sie eine Tugend. Sie schreibt: «Ich habe Zeit, Lust und die Fähigkeit, die Mandalas zusammenzustellen, und kann damit Schulen und Familien und sicher auch Seniorinnen und Senioren dienen.»

Eine Mandala-Spielschachtel kostet CHF 50.– (leichte Schachtel) oder CHF 60.– (stabile Schachtel) und ist zu beziehen bei Christine Bisig, Ruflisbergstrasse 21, 6006 Luzern, Telefon 041 970 29 64, Mail chrisbi@freesurf.ch

## RÜCKBLICK

### GEDANKEN EINER ANGEHENDEN RENTNERIN

Auch wir sind alle erwachsen geworden und ausgezogen. Mit einundzwanzig zog ich aus in eine alteingesessene Handwerkersfamilie. Das Schmiedehaus ist heute noch gross genug für zwei Familien. Unten waren wir, die Jungen, oben die Alten, wie man so sagt.

Ich durfte schöne, glückliche und arbeitsreiche Jahre hier verbringen und drei gesunde Kinder grossziehen. All die Jahre vergingen wie im Flug. Zu schnell, schon sind wir dran, auszuziehen, Platz zu machen für die Jungen. Jetzt sind wir schon die Alten. Nochmals ein Neubeginn, in einem fast neuen Haus. In Ruhe die Tage geniessen. Aber auch das muss gelernt sein, nach dem «Ghetz» all die Jahre. Ich denke oft, es wäre schöner, nochmals aufzubauen als zurückzutreten. Aber es ist eben doch so: «...und wird weiter übergeben, er kann das Haus auch nur haben für sein Leben.»

Dies waren so Gedanken im Hinblick auf die Übergabe von Geschäft und Haus. Ein kleiner Rückblick auf all die Jahre, die einem vorkommen wie eine kurze Zeit. Und so will auch ich denken, man ist in den besten Jahren, wenn man die guten hinter sich hat.

Anny Schelbert, Muotathal SZ

## LÖSUNGEN UND GEWINNER

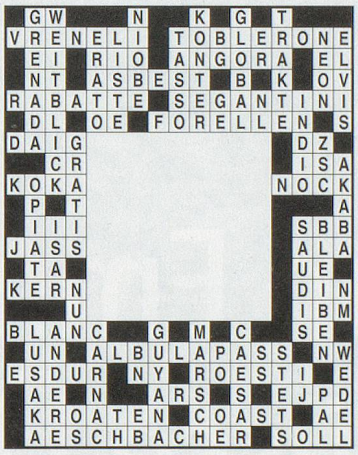
### KREUZWORTRÄTSEL 11 · 2007

Lösungswort: BERUHIGEN

Zehn «Jass-Center» von AGM AG Müller im Wert von je CHF 75.– haben gewonnen: Ruth Beeler, Küsnacht ZH; Emma Daldini, Birsfelden BL; Elfriede Frey, Holderbank AG; Willy Gasser, Sachseln OW; Franz Meier, Mogelsberg SG; Hans Rutz, Weiningen ZH; Gaby Senn, Rorschach SG; Susanna Speidel, Thun BE; Jos. Stalder, Locarno TI; Max Winkler, Zollikofen BE.

### KREUZWORTRÄTSEL 12 · 2007

Lösungswort: AKKORDEON




### MILLIONENSPIEL 12 · 2007

Lösungswort: WEIHNACHTSMARKT

### ZEITRAFFER 11 · 2007

Olympische Spiele St. Moritz. Richtige Antwort A: 1948. Gewonnen haben: Margaretha Bühlmann, Solothurn; Konrad Eidam, Steffisburg BE; Doris Morger, Winterthur ZH.

### SUDOKU 1/2 · 2008

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 9 | 8 | 5 | 7 | 4 | 6 | 3 | 1 |
| 1 | 5 | 6 | 2 | 8 | 3 | 7 | 4 | 9 |
| 4 | 3 | 7 | 6 | 9 | 1 | 8 | 2 | 5 |
| 8 | 4 | 5 | 9 | 6 | 7 | 2 | 1 | 3 |
| 9 | 6 | 3 | 1 | 5 | 2 | 4 | 8 | 7 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 8 | 9 | 5 | 6 |
| 3 | 7 | 1 | 4 | 2 | 9 | 5 | 6 | 8 |
| 5 | 8 | 4 | 7 | 3 | 6 | 1 | 9 | 2 |
| 6 | 2 | 9 | 8 | 1 | 5 | 3 | 7 | 4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | 2 | 5 | 3 | 7 | 1 | 4 | 6 |
| 5 | 7 | 4 | 2 | 1 | 6 | 3 | 8 | 9 |
| 1 | 3 | 6 | 4 | 9 | 8 | 2 | 5 | 7 |
| 2 | 9 | 3 | 8 | 7 | 1 | 5 | 6 | 4 |
| 7 | 6 | 5 | 3 | 4 | 2 | 9 | 1 | 8 |
| 8 | 4 | 1 | 9 | 6 | 5 | 7 | 2 | 3 |
| 3 | 5 | 9 | 6 | 2 | 4 | 8 | 7 | 1 |
| 4 | 1 | 8 | 7 | 5 | 9 | 6 | 3 | 2 |
| 6 | 2 | 7 | 1 | 8 | 3 | 4 | 9 | 5 |