

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 1: Was uns glücklich macht : ältere Leute sind zufriedener mit dem Leben : warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter dem Glück öffnet : Menschen in Zürich berichten

**Vorwort:** Liebe Leserin, lieber Leser  
**Autor:** Ambroz, Franjo

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

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

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie oft wünschen wir uns Glück! Zum Jahreswechsel, zum Geburtstag, bei der Wohnungssuche, vor einem Spitalaufenthalt. Doch so sehr wir nach dem Glück streben – es stellt sich höchst launenhaft ein und folgt eigenen Gesetzen. Mal kommt es zufällig, mal wie bestellt. Oft ist es flüchtig, in der Regel vergänglich. Und das ist ein Glück.

Denn: «Glück muss atmen können», sagt der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid. «Wer immer nur glücklich sein will und Glücksflauten nicht zulässt, verliert die Orientierung im Leben.» Schmid empfiehlt, das «Glück der Fülle» zu suchen – in einer «heiteren Gelassenheit», die weiss, dass Höhen und Tiefen sich abwechseln wie Tag und Nacht. Das ist allerdings kein einfaches Unterfangen ...

Wir suchen in diesem Visit nach dem viel gewünschten Gut. Was macht ältere Menschen glücklich? Gewiss: Physische und psychische Gesundheit, materielle Sicherheit, eine sinnstiftende Aufgabe – das sind wichtige Voraussetzungen für ein glückliches Leben. Als wahres Glück aber zeigt es sich einem meist erst, nachdem man es vermisst hat – etwa nach einer schweren Krankheit. Oft sind es kleine Dinge, die glücklich machen: ein sonniger Tag im Garten, ein Stadtbummel mit dem Enkelkind, eine überraschende Begegnung... Was wir als Glück empfinden, ist sehr individuell. Was wir als Glück erleben, hängt stark von unserer persönlichen Einstellung ab.

Es braucht den Mut, sich dem Glück zu öffnen. Zum Beispiel durch die Pflege von sozialen Kontakten. Oder durch die Bereitschaft, sein Glück zu teilen. Wer etwa einen guten Freund zu einem schönen Ausflug einlädt, kann davon ein Lied singen: Geteiltes Glück ist doppeltes Glück.



**Franjo Ambroz**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung



**4** Wann haben Sie zum letzten Mal Glück empfunden? Visit hat sich aufgemacht und nach dem Glück und den Glücksmomenten gesucht.



**12** Silvana Agustoni hat viele Schicksalsschläge erlitten. Trotzdem hat sie ihre Fröhlichkeit behalten.



**30** Elke Leffringhausen bringt als «Besuchsdienstlerin» kleine Glücksmomente mit.

## LEBENSRAUM

- 4** Das Glück der späten Jahre
- 12** «Echte Freunde sind das Wichtigste»
- 16** Gespräch mit dem Schauspieler und Moderator Walter Andreas Müller: «Ich ästimiere das Glück heute mehr als früher»

## LEBENSART

- 20** Das Sonntagskind: Josef Salzmann hat sich mit 100 Jahren nochmals verliebt
- 24** 10 Tipps, wie man dem Glück etwas nachhelfen kann
- 26** Sternschnuppen sammeln und fischen bei Vollmond
- 30** Elke Leffringhausen besucht ältere Menschen zuhause und bringt Glücksmomente mit
- 33** Tipps zum Thema

## LEBENS Lust

- 34** Wo die Glücksmomente gesammelt werden
- 36** Leseraktionen
- 38** Im Hinterland von Winterthur: Visit begleitet die Wandergruppe Oetwil am See
- 41** Hotel Kurhaus am Sarnersee
- 42** Rätsel
- 44** Marktplatz
- 45** Impressum
- 46** Goldene Zeiten: Glückliche Wandervögel

## BEILAGE AKTIV

Veranstaltungen und Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich

Auf dem Titelbild: Josef Salzmann und Ruth Wattenhofer (Seite 20)