

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 4: Was macht das Leben lebenswert? : Auf der Suche nach dem Sinn und der Sinnhaftigkeit

**Artikel:** Lebenssinn setzt Energien frei  
**Autor:** Torcasso, Rita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928415>

### **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>**

# Lebenssinn setzt Energien frei

Im Alter benötigen Menschen neue Lebensinhalte und müssen sich mit dem nahenden Ende auseinandersetzen. Die Frage nach dem Sinn macht den Weg frei für Lebenskunst und Spiritualität.

Text: **Rita Torcasso** Fotos: **Daniel Rihs**

Was macht das Leben lebenswert? Diese Frage stellte «Das Magazin» in den Neunzigerjahren 120 Personen aus Kultur, Politik, Wirtschaft.\*Der Schriftsteller Peter Bichsel antwortete: «Erstens – und vor allem – das Leben selbst, ich kenne nichts anderes. Und zweitens – und vor allem – das sekundäre Leben: Leben anschauen, von Leben hören, von Leben erzählt bekommen und von Leben erzählen.»

## **Sinnvoll ist eng mit sozial verbunden**

Die Worte des damals 62-jährigen drücken Wertschätzung für das Leben aus und geben eine Art Wegleitung ins Alter. Jahrhundertlang gab die Kirche Antwort auf die Sinnfrage, heute müssen wir unserem Leben selber eine Bedeutung geben. Wir alle möchten wohl an einem Dasein mitwirken, das grösser als das eigene Ich ist, und eine Zukunft schaffen, auch wenn man sie selber nicht mehr erleben wird.

Sinnvoll ist, was uns das Gefühl gibt, unser Leben sei lohnenswert, bedeutsam und stimmig. Lebenssinn setzt Energien frei und stärkt die seelische Widerstandskraft. Eine wichtige Erkenntnis der Psychologie ist, dass ein sinnvolles Leben eng mit sozialem Verhalten verknüpft ist. Nur wenn wir für andere tätig sein können, entwickelt

sich unser Selbstwertgefühl. Und dieses Gefühl hat einen entscheidenden Einfluss darauf, ob wir das Leben als sinnvoll wahrnehmen können.

Der Philosoph Ludwig Hasler bringt es auf den Punkt, wenn er sagt: «Der Mensch muss etwas vorhaben, nur mit sich selbst hält er es schlecht aus. Wichtig wäre, den Alten eine Rolle zuzutrauen statt nur Feierabend. Im Sinne von: Die Jungen haben frisches Wissen, die Alten Erfahrung.» Der 75-Jährige schrieb dazu das Buch «Für ein Alter, das noch was vorhat. Mitwirken an der Zukunft». Ein sinnvolles Alter ist für ihn eines, in dem man sich geschätzt fühlen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten noch mitreden und mithandeln kann. In Kulturen, wo die Erfahrung alter Menschen geachtet wird und Lernen und Lehren über Generationen hinweg einen hohen Stellenwert haben, gibt es viel weniger Altersdepressionen und Alterssuizide als bei uns.

## **Die Lebenskunst des hohen Alters**

Obwohl im hohen Alter gesellschaftliche Ausgrenzung und gesundheitliche Beschwerden zunehmen, steigt gemäss Studien bei Hochbetagten die Lebenszufriedenheit an. Die Altersforscherin Pasqualina Perrig-Chiello sagt: «Zufriedenheit kann man trainieren und beeinflussen. Bei den



gesunden und zufriedenen Hochbetagten zeigt sich ein wichtiges gemeinsames Merkmal: die hohe Selbstverantwortlichkeit. Sie haben gelernt, dass man nicht erwarten darf, dass andere einen glücklich machen.

Mit 96 Jahren sagt Hedy Rieser, die vor drei Jahren selber entschied, in ein Alterszentrum zu ziehen, zum Sinn ihres Lebens: «Für mich entsteht er aus der Zufriedenheit und der Freude, an dem, was man hat, und aus dem Frieden mit den Mitmenschen.» Sie ist eine von zehn Menschen, die im Buch «90 plus mit Gelassenheit und Lebensfreude» porträtiert werden. Die Autorin Marianne Pletscher erklärt, dass sie ein Buch schreiben wollte, das Mut macht (siehe Porträt Seite 11).

Zur Lebenskunst im Alter gehören Fähigkeiten wie Achtsamkeit, Dankbarkeit und Gelassenheit. Zufrieden macht auch, wenn man sich das Interesse für die Welt und für das Leben der jüngeren Generationen erhalten und über sich selber hinausdenken kann. Ruth Baumann-Hölzle, Theologin und Ethikerin, schreibt: «Sinn ist nicht, Sinn ereignet sich, wenn ich geliebt werde und liebe, wenn ich staune und bewundere, wenn ich meditiere und bete. Sinn ereignet sich, wenn wir zusammen lachen und weinen, wenn wir miteinander hoffen und zweifeln.»

>>



Silvana Lattmann (oben links), Hedy Rieser (oben) und Ernst Gerber: Alle drei Hochaltrigen haben – jede und jeder auf die eigene Weise – den Sinn des Lebens für sich gefunden.

### Der Mensch ist auch Seele

Oft fragen Menschen erst dann nach dem Sinn ihres Lebens, wenn dieser brüchig wird. Mit dem Eintritt ins Alter können der Verlust der bisherigen Rolle sowie körperliche und geistige Einschränkungen in Sinnkrisen führen. Daniel Hell, der lange Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich war, fasste seine Erkenntnisse zur psychischen Gesundheit so zusammen: «Spirituelles Erfahrungswissen aus Philosophie und Religion muss zum Seelenheil des Menschen wieder als unverzichtbarer Schatz gehoben werden.» Der Psychiater ist überzeugt, dass die Naturwissenschaften allein trotz aller Fortschritte dem Menschen kein Ziel und keinen Sinn geben können. «Jemand sein dürfen, statt etwas sein müssen», fasst er die Sehnsucht des Menschen zusammen. «Denn der Mensch ist nicht nur Gehirn, sondern auch Seele.»

Im Buddhismus und Hinduismus wird das Alter als eine Zeit betrachtet, in der man sich zurückzieht aus der Gesellschaft. Im Rückblick soll man Erkenntnisse gewinnen, weil der einzige wahre Besitz des Menschen seine Gedanken, Worte und Taten sind. In der letzten Lebensphase wird eingeübt, sich mit Vertrauen, Gelassenheit und Zuversicht dem ewigen Kreislauf des Seins überlassen zu können.

Anders als noch vor 100 Jahren wird heute eine Mehrheit der Menschen alt, fast zehn Prozent aller Einwohner der Schweiz sind älter als 90. Immer mehr erhalten also ein Zeitfenster «geschenkt», um das Leben in Ruhe nochmals zu überdenken, Bilanz zu ziehen und mit sich selber und den Mitmenschen ins Reine zu kommen.

### Erfüllung im Sein und Tun

Silvana Lattmann fand mit 60 Jahren zur Zen-Meditation, die sie seit fast 40 Jahren praktiziert. Sie eröffnete ihr einen anderen Blick auf das eigene Leben, den sie den Blick der Liebe nennt (siehe Porträt Seite 9). In Fachkreisen gilt Spiritualität als eine wichtige Ressource, die im Alter stärkend wirken kann. Anemone Eglin, Theologin und Dozentin an der Universität Zürich, bezeichnet Spiritualität als «Beziehung zu einem Letztgültigen, aus der ein Mensch Sinn sowie Kraft zur Gestaltung des Alltags gewinnt». Im Rahmen einer Studie führte sie regelmässig spirituelle Gespräche in Zürcher Alterszentren durch. Das Ergebnis: Bei den Bewohnern wurde eine Verbesserung des Sinn-Erlebens und des Gefühls von Geborgenheit und Zugehörigkeit festgestellt.

Mit dem Sinn im Leben haben sich Denker über Jahrtausende beschäftigt - und viele Antworten gefunden (siehe Seite 17). Vielleicht genügt das Leben selber als Sinn, gelebt im Hier und Jetzt.

In der erwähnten Umfrage schrieb alt Bundesrat Rudolf Friedrich mit 74 Jahren: «Für mich sind die Augenblicke, in denen ich einfach sein kann, lebenswert. Diese kostbaren Augenblicke lassen sich nicht erzwingen und sind oft nicht von Äusserem abhängig. Was ich bis jetzt herausgefunden habe, ist, dass sie von Mut, Enthusiasmus, Dienen und Gnade abhängen.»

Und der Berner Pfarrer und Schriftsteller Kurt Marti hielt im selben Alter fest: «Was das Leben lebenswert macht? Geliebt sein. Nichts sonst, als was ein Zen-Meister einst jemandem sagte, der ihn nach dem Sinn des Lebens gefragt hatte: «Nimm den Besen und wisch den Hof.» ■

\* Was macht das Leben lebenswert? Das Magazin, Nr. 45, 1997

\*\* Spiritualität in der stationären Alterspflege:

[www.zfg.uzh.ch/de/projekt/alt/spirit.html](http://www.zfg.uzh.ch/de/projekt/alt/spirit.html)

## Sinnvolles zum Lesen

Im Artikel erwähnt:

Ludwig Hasler: Für ein Alter, das noch was vorhat. Mitwirken an der Zukunft. Rüffer & Rub, 2019

Daniel Hell, Seelenhunger – Vom Sinn der Gefühle, Herder Verlag 2007

Denkschrift für Daniel Hell: Jemand sein dürfen statt etwas sein müssen, NZZ Libro 2015

Marianne Pletscher, Marc Bachmann: 90 plus mit Gelassenheit und Lebensfreude, Limmat Verlag, 2019

Der Sinn des Lebens 2003–2010, Stefan Maurer, Fotograf, stellt die Frage 70 Personen: [www.maust.ch/sinn-des-lebens](http://www.maust.ch/sinn-des-lebens)

Silvana Lattmann, Nata il 1918, Casagrande Bellinzona 2017

# «Wichtig ist, Ziele zu haben und Anteil zu nehmen»

Hedy Rieser (96), Adliswil



Der Blick geht ins Grüne. «Am Anfang fand ich es hier zu abgelegen», sagt Hedy Rieser. «Ich sehe gerne wieder mal andere Gesichter.» Vor drei Jahren zog sie in ein städtisches Alterszentrum, wegen Renovation musste sie vor einem Jahr nach Adliswil umziehen. «Es war mir damals wichtig, über den Zeitpunkt meines Eintritts selber zu entscheiden», sagt sie heute. Die anderen Gesichter findet sie nun auf dem täglichen Spaziergang, heute kenne sie schon einige Menschen im Quartier. Besonders wichtig im Alltag ist ihr: «Dass ich selber aufstehen und noch hinausgehen kann, manchmal sogar noch nach Zürich.» Diese Haltung durchzieht ihr Leben. «Mein Mann

erwartete eine selbständige Frau», erzählt sie. Schöne Erinnerungen hat sie an die Zeit, als sie mit 21 Jahren das Elternhaus verliess und als Kinderpflegerin in einem Hotel in Locarno arbeitete. Geheiratet hat sie den Mann, den sie schon während ihrer Lehre kennengelernt hatte. Drei Buben gehörten zur Familie, heute ist sie Grossmutter von sechs Enkelkindern. Ein grosser Einschnitt war der Tod ihres Mannes vor elf Jahren. «Wir hatten es immer gut zusammen.» Den Sinn des Lebens beschreibt sie für sich so: «Zufriedenheit, Freude an dem, was man hat, keine unerfüllbaren Wünsche.» Mit dem Alter habe sich daran im Wesentlichen nicht viel

verändert, sie fühle sich nicht alt und noch recht gesund. «Wichtig ist, Ziele zu haben und Anteil an der Welt zu nehmen.» Sie lese noch jeden Tag die Zeitung und suche schöne Momente: «Ein gutes Gespräch, ein Käfeli, andern etwas helfen können.» Es müsse nichts Grossartiges sein. Sie wäre nach ihrem langen und guten Leben jetzt bereit, am Morgen nicht mehr zu erwachen. «Ich habe mich mit dem Tod vertraut gemacht und die letzten Dinge geregelt.» Dazu gehörte für sie, dass sie Exit beigetreten ist und mit den Söhnen und dem Hausarzt besprochen hat, wie sie sterben möchte. «Es beruhigt mich zu wissen, dass ich von niemandem abhängig sein muss.»

# «So wie es jetzt ist, kann es gerne noch eine Weile bleiben»

Ernst Gerber (96), Beinwil am See

«Ich bin unterwegs» schreibt Ernst Gerber jeweils per SMS an seine Töchter. «Morgen will ich vielleicht ins Tessin reisen, nach dem Aufstehen entscheide ich und gehe dann mit dem Rucksäckli los.» Bis zum Alter von 93 Jahren fuhr er noch Auto, heute reist er mit dem GA und seinem «Ferrari» – einem dreirädrigen Elektromobil –, mit dem er an den Bahnhof und den See gelangt. Seit Kurzem hat er für den Notfall eine Alarmuhr dabei, die per Knopfdruck den Töchtern seinen Standort mitteilt.

Vor vier Jahren starb seine Frau an einem Herzschlag. «Das war ein Schock, den ich immer noch spüre.» Er wollte im Haus bleiben, wo er seit 1972 lebt. «Hier habe ich liebe Nachbarn und kann

am See spazieren gehen.» Seine drei Töchter, die in der Nähe wohnen, umsorgen ihn: Sie kochen Essen vor, das er aufwärmt. Sie gehen mit ihm einkaufen, betreuen den Haushalt. Er weiss das zu würdigen: «Sie sind ein Geschenk.» An viel Trauriges im Leben mag sich Ernst Gerber nicht erinnern. Seine Devise sei immer gewesen: «Es kommt, wie es muss, daran kann ich nichts ändern.» Mit 16 begann er, in der Fabrik zu arbeiten. Nach dem Aktivdienst im Krieg blieb er 50 Jahre bei der Zigarrenfabrik Villiger und wurde dort Abteilungsleiter.

Die schönsten Erinnerungen verbindet er mit den Bergen: 1944 machte er einen Bergsteigerkurs. Beim Schweizer Alpen-Club (SAC) engagierte er sich im

Vorstand und dann als Präsident der Sektion. Begeistert erzählt er von den vielen Hochgebirgstouren und den Bergkameraden. Und zeigt stolz ein Foto, wo er mit Stumpfen zuoberst auf einer der Salbit-Felsnadeln sitzt. Seine Leidenschaft für die Berge teilte er mit seiner Frau und den Töchtern, heute ist auch einer der fünf Enkel SAC-Mitglied. Auf die Frage, welchen Sinn sein langes Leben für ihn habe, antwortet er: «Darüber müsste ich nachdenken, die Frage habe ich mir gar nie gestellt, ich bin einfach da und lebe.» Und er freue sich auf das, was noch komme. «So, wie es jetzt ist, kann es gerne noch eine Weile bleiben.»



# «Der Schlüssel ist die Liebe zu den Menschen und zu den Dingen»

Silvana Lattmann (101), Rüschlikon



Der Computer ist angeschaltet: Aus 80 Jahren Briefverkehr mit der Studienfreundin entsteht ein Buch. Sie schreibt noch täglich, sagt Silvana Lattmann. Den Anfang ihres Lebens kann man in «Nata il 1918» nachlesen, erschienen 2017: Kurz nach der Geburt in Neapel stirbt der Vater an einer Kriegsverletzung. Das Buch erzählt von der Kindheit, vom Aufstieg Mussolinis, von Studium und Liebe. Ein halbes Jahr nach der Hochzeit stirbt ihr Ehemann im Krieg, sie erwartet das erste Kind. Bald erscheint die Fortsetzung, welche die Kriegsjahre der jungen Mutter beschreibt.

Anfangs 1950er-Jahre lernte sie in St. Gallen ihren zweiten Ehemann, Charles Lattmann, kennen. «Der Umzug

mit meinem Sohn in die Schweiz war ein völliger Neuanfang.» Später kam noch eine Tochter dazu. Hier erlebte sie die schwierigen Jahre der Schwarzenbach-Initiative und begann, italienische Arbeiterinnen zu unterrichten. 1980 erschien ihr erstes Buch mit Gedichten, fast ein Dutzend weitere Bücher folgten. Mit 60 begann sie, Zen-Meditation zu praktizieren. «Die Meditation wurde eine wichtige Konstante in meinem Leben und hat mir andere Dimensionen eröffnet», erklärt sie. «Man lernt kennen, was wir in uns tragen, aber auch, dass nur das zählt, was man tut.»

Nach dem Tod ihres zweiten Ehemannes 1995 lebte sie allein in einer 2-Zimmer-Wohnung in der Zürcher

Altstadt. Rückblickend sagt sie: «Das Beste in meinem Leben ist die Familie, heute mit fünf Enkelkindern.» Und als Sinn ihres langen Lebens bezeichnet sie, «dass ich es mit wachem Bewusstsein leben und mich auch mit dem vielen Schmerzlichen auseinandersetzen konnte».

Nach einem Sturz zog sie vor einem Jahr ins Alterszentrum. Vorher habe sie sich kaum mit dem Alter beschäftigt, sondern einfach gelebt. «Über den Tod denke ich nicht mehr nach, doch er steht freundlich neben mir und ich bin bereit zu gehen.» Ihr Fazit eines langen Lebens lautet: «Der Schlüssel ist die Liebe zu den Menschen und zu den Dingen. Sie ist eine grosse Kraft und das Wichtigste im Leben.»