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

Rubrik: Tipps zum Thema

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: 12.07.2025

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

Tipps zum Thema

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

Bücher

Altern: immer für eine Überraschung gut. Verena Kast. Ostfildern: Patmos, 2016

Keine Frage: Alle Menschen altern. Manche schwierigen Veränderungen sind damit verbunden, aber auch unerwartete positive Überraschungen. Die renommierte Jung'sche Analytikerin Verena Kast, selbst Anfang siebzig, ermutigt dazu, flexibel auf die Herausforderungen zu reagieren, die in dieser Lebensphase auf uns zukommen. Sie zeigt: Gerade im Alter gilt es, die Überraschungen, die das Leben so mit sich bringt, anzunehmen und kreativ mit ihnen umzugehen.

Vom Sinn im hohen Alter: eine theologische und ethische Auseinandersetzung. Heinz Rüegger. Zürich: TVZ, 2016

Viele Menschen fürchten sich davor, sehr alt zu werden. Das Suchen und Fragen nach Sinn steht oft im Mittelpunkt dieser Lebensphase. Wie können Menschen im hohen Alter Sinn erfahren? Geht Hochaltrigkeit Hand in Hand mit Sinnverlust? Welchen Sinn hat diese grosse und alte Bevölkerungsgruppe für die Gesellschaft? Heinz Rüegger verzichtet in seinem Buch dezidiert auf theologische Überhöhung der Fragen und Antworten. Denn Sinn hat auch aus theologischer Sicht mit alltäglichen Erfahrungen von Glück und liebevoller Zuwendung in Beziehungen zu tun. Das hohe Alter wird weder als Ausdruck des Willens Gottes, noch als Ziel natürlicher Evolution definiert: Alter wird verstanden als zivilisatorische Errungenschaft, die es in Freiheit zu gestalten gilt. Der Glaube ist dabei kein Sinngarant, aber er kann helfen, Unsinniges und Widersinniges auszuhalten – im Wissen um ein Gehaltensein in Gottes Hand.

Wenn es Zeit wird anzukommen: ein spiritueller Blick auf das Älterwerden. Peter Raab. Freiburg: Herder, 2017

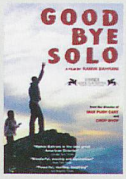
Zeit anzukommen ist immer, auch wenn uns das erst nach und nach aufgeht – bei zunehmendem Älterwerden. Älterwerden heisst ankommen, sich öffnen, um in Verbindung zu treten mit jenem namenlosen Geheimnis hinter dem Horizont der Alltäglichkeiten: ankommen in der Seins-Tiefe, im Hier, im Jetzt. Doch auch schon all die Jahre davor – unter Freunden, in der Familie oder am Arbeitsplatz – haben wir die Chance, immer wieder auf die Stille zu hören, innezuhalten. Dazu möchte Peter Raab einladen. Mit vielen konkreten Beispielen, bewährten therapeutischen Konzepten und ausführlichen Meditationsübungen wird dieser Prozess leicht gemacht.

Leben heisst anfangen: worauf es letztlich ankommt. Ruth Pfau. Freiburg im Breisgau: Herder, 2018

Den Alltag annehmen und nach den Sternen greifen. Und jeden Tag von vorn beginnen. Das ist die Botschaft von Ruth Pfau: «Wir haben nichts in Händen ausser dem Jetzt. Wir können und müssen über das Jetzt hinaussehen, wir müssen an vorher und nachher denken. Für die Handlung aber gibt es nur das Jetzt.»

Filme

Goodbye Solo. Ein Film von Ramin Bahrani. Zürich: Xenix, 2010



Solo ist ein junger, gesprächiger und lebensfroher schwarzer Taxifahrer. Eines Tages steigt William, ein alter mürrischer Südstaatler, in sein Auto und bietet ihm 1000 Dollar, um ihn zum Blowing Rock (einen abgelegenen Berggipfel) zu bringen – ohne Rückfahrt. Trotz aller Gegensätze entwickelt sich eine ungewöhnliche Freundschaft zwischen den beiden. Doch Solo kommt nicht umhin, sich Sorgen zu machen und versucht den verbitterten Mann mit seinem fröhlichen Charme von seinem drastischen Vorhaben abzubringen …

Sinn und Hoffnung finden: ein Video mit Pauline Boss und Angehörigen von Demenzkranken. Ein Film von Marianne Pletscher. Wetzikon: Stiftung Sonnweid, 2013

Wie pflege ich meine demenzkranken Angehörigen, ohne dass ich dabei krank werde und meine Bedürfnisse zu kurz kommen? Das Video fasst die wichtigsten Leitlinien von Prof. Pauline Boss zusammen und lässt pflegende Angehörige darüber reflektieren. Im Zentrum der Diskussionen steht das «Denken von zwei Enden her», denn es gibt keine eindeutige Wahrheit im Umfang mit einem so unheimlichen Verlust. Boss fordert die pflegenden Angehörigen auf, einen positiven Sinn in dem zu finden, was sie täglich erleben; sie zeigt ihnen, wie wichtig Loslassen und das Akzeptieren von Kontrollverlust sind und wie sie am besten mit der schwierigen Situation des Da- und doch Nicht-mehr-Daseins der erkrankten Person umgehen können.

PRO SENECTUTE

Bibliothek

Alle vorgestellten Medien können in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, biblio@prosenectute.ch www.prosenectutebiblio.ch