

# Tipps zum Thema

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 4: **Was macht das Leben lebenswert? : Auf der Suche nach dem Sinn und der Sinnhaftigkeit**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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 Rügger. 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 Rügger verzichtet in seinem Buch gezielt 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.

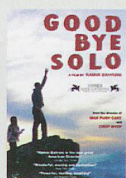
**Leben heisst anfangen: worauf es letztlich ankommt.** Ruth Pfau.  
Freiburg im Breisgau: Herder, 2018



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, geschätzter 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 Umgang 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](mailto:biblio@prosenectute.ch)  
[www.prosenectutebiblio.ch](http://www.prosenectutebiblio.ch)