

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 4 (1996)  
**Heft:** 4: Momente der Erfüllung : Sinnfindung im Leben  
  
**Rubrik:** Das Wort der Präsidentin : die Sinnfrage

#### 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:** 29.01.2026

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



## Die Sinnfrage

Macht das Leben einen Sinn? Diese Frage stellt sich bestimmt jeder Mensch einmal im Leben. Antworten darauf sind in schlechten Tagen schwerer zu finden als dann, wenn alles gut geht.

Mit dem Älterwerden wird man sich mit zunehmender Deutlichkeit bewusst, dass die Zeit, die zur Verfügung steht, endlich ist – die Jahre vergehen, und plötzlich liegt weniger Zeit vor und mehr hinter uns. Daraus entsteht das Bedürfnis, die Zeit einzuteilen, sie nicht zu vergeuden oder sinnlos verstreichen zu lassen, geizig zu sein damit, sie nicht an Leute zu verschenken, die einem nichts sagen. Das Verlangen erwacht, bewusst zu leben und die rüstigen Jahre möglichst gut zu nutzen, denn, wer weiß, wie viele Stunden noch verbleiben.

Es gibt ja so vieles, das man noch unternehmen möchte: lange Reisen machen, mit guten Freunden zusammensitzen, Konzerte besuchen. Oder bis Mittag im Bett liegen. Kurz, nach all den Jahren harter Arbeit endlich das Leben geniessen. Doch macht das alles denn wirklich Sinn? Sind das denn nicht plötzlich endlose Ferien, wird man denn da überhaupt noch gebraucht, wo sind die vielen Verpflichtungen geblieben? Vielleicht sind Enkelkinder oder Kranke da, eine Katze oder ein Garten, Menschen, Tiere, Pflanzen auch, die uns brauchen. Dann ist es gut, dann macht es eben Sinn, das Dasein, dann hat das Leben eine Erfüllung.

Oft reicht dies aber nicht, um die Einsamkeit, die Müdigkeit zu vertreiben. In den langen stillen Stunden ist die Frage nach dem Sinn des Ganzen schwer zu beantworten. Die Zeit ist zerronnen, es gibt kein Zurück, keine Korrekturmöglichkeit. Nichts kann mehr geändert werden. Diese Erkenntnis kann schwer lasten, kann auch die alten Tage vergällen. Es ist ein schwacher Trost, dass fast alle Menschen mehr gewollt haben, als sie erreichen konnten, dass wir alle Fehler machen, dass für uns alle viele Träume nicht wahr geworden sind. Solche Gedanken dürfen wir nicht überhand nehmen lassen, dürfen nicht zulassen, dass wir in Resignation und in Selbstmitleid versinken. Wichtig ist, was wir aus der verbleibenden Zeit ma-

chen und ob wir uns immer wieder auf die Suche nach dem Sinn des Lebens machen. Mit zunehmendem Alter müssen wir lernen, dass auch kleine Dinge Freude machen, Sinn und Befriedigung bringen können. Wir haben eine innere Uhr, die solches anzeigt. Sie mahnt mit ihren Schlägen und fordert uns auf, ohne Sentimentalität und Gejammer, wenn möglich mit Humor, das zu ertragen, was normales Menschenleben ist.

In unserer Gesellschaft sind geeignete Vorbilder für ein positiv gestaltetes Alter kaum vorhanden und wenn sie vorhanden sind, sind sie wenig bekannt. Die Medienwelt kümmert sich kaum um die Probleme des alten Menschen. Wichtig sind Jugend, Sex und Verbrechen. Der alte Mensch ist wohl in Bezug auf seine Kaufkraft ein umworbenes Käufersegment geworden; die Gesellschaft als Ganzes aber sieht in der wachsenden Zahl von Alten hauptsächlich eine zunehmende finanzielle Belastung. So wird es zur Aufgabe der älteren Generation selber, über ihre möglichen Rollen im Alter nachzudenken. Ein selbstbewusstes Auftreten, der Wille, einer jüngeren Generationen Vorbild zu sein und aufzuzeigen, dass alte Menschen nicht einfach zu lange leben, sondern auch in der letzten Phase ihres Lebens einen Beitrag leisten, wird in den nächsten Jahren an Bedeutung gewinnen. Neueste Statistiken zeigen, dass die Bevölkerungszahl in der Schweiz in 10 bis 15 Jahren auf rund 7,5 Mio. anwachsen wird, dass das Wachstum hauptsächlich bei der Altersgruppe über 50 erfolgen wird und dass nach dem Jahr 2010 mehr als die Hälfte der stimmberechtigten Schweizerinnen und Schweizer über 50 Jahre alt sein werden.

So gesehen ist Sinnfindung im Alter nicht ausschliesslich für den privaten Bereich von Belang, sondern weit darüber hinaus von grosser gesellschaftspolitischer Bedeutung. Die Suche nach möglichen Antworten auf diese Entwicklung muss jetzt beginnen, denn sie wird in Zukunft für den alten Menschen lebensbestimmend sein.

Franziska Frey-Wettstein  
Präsidentin Stiftungsrat  
Pro Senectute Kanton Zürich