

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 10 (2002)  
**Heft:** 4

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 16.04.2026

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

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Von Bedeutung sei nicht die Frage nach dem Alter, sondern ob es gelinge, offen zu bleiben.

Mit dieser Einstellung findet der erst 40-jährige Martin Werlen, Abt des Klosters Einsiedeln, das Gespräch sowohl mit jungen wie

alten Mitbrüdern im Dominikanerkloster und mit all den anderen Menschen ausserhalb der Klostermauern, die sich mit Fragen zur Spiritualität an ihn wenden. Die Suche nach Antworten auf Fragen wie: «Was ist es, das uns trägt?», «Was kommt nach diesem Leben?» beschäftigt Menschen aller Altersgruppen.



Spiritualität, dies zeigt unser Artikel «Spiritualität – ein gut verstecktes Bedürfnis von Jung und Alt», kommt bei den wenigsten Menschen erst im Alter auf; einige brauchen sie zum Leben ebenso notwendig wie Sauerstoff und halten so eine unerschöpfliche Energiequelle am Fliessen. Sie hätten das Bedürfnis nach spiritueller Orientierung schon mit der Muttermilch eingeflösst bekommen, erklären andere von uns porträtierte Frauen und Männer. ALTER&ukunft hat Gläubige verschiedener Religionsgemeinschaften nach ihrem Verhältnis zur Spiritualität befragt. Erkennen Sie sich in der einen oder anderen Schilderung wieder? Dann schreiben Sie uns. Es interessiert uns natürlich auch, welches Verhältnis Sie zur Spiritualität haben.

Eine Lebensphase, in der sich viele Menschen existenzielle Fragen stellen, ist die Pensionierung: Wer bin ich ohne Arbeit? Wo ist mein Platz in der Partnerschaft, in der Familie, im Freundeskreis, wenn mein Alltag nicht mehr durch Arbeitszeiten strukturiert wird? Wir haben dem Thema Pensionierung mehrere Artikel gewidmet und regen Sie dazu an, sich mit diesem Übergang in eine neue Lebensphase bewusst auseinander zu setzen.

Christine Keiser-Okle

Geschäftsleiterin Pro Senectute Kanton Zürich

## Inhalt

### THEMA

- 4 Spiritualität heute – ein gut verstecktes Bedürfnis
- 6 Spiritualität kennt viele Formen

### PRÄSIDIAL

- 9 Flexibler Altersrücktritt schafft neue Freiheiten

### BLICKPUNKT

- 10 Alles, nur nicht Ruhe – und schon gar kein Ruhestand
- 12 Wenn man ins Wasser fällt, ist es zu spät, noch schwimmen zu lernen
- 14 Pensionierung: Feiern, trauern, in sich gehen?
- 16 Wie altern Männer erfolgreich?
- 18 Porträt: «Ich wollte nochmals etwas ganz Neues beginnen»
- 20 Das Alter ist ein Abenteuer
- 21 Dankbare Erinnerung an den «Vater der AHV»

### DIENSTLEISTUNG

- 22 Tag des Alters: Regelmässiger Besuch hält jung
- 24 Türschwellen: keine Hindernisse mehr
- 26 Theaterspielen erhält jung und schenkt Lebenslust
- 29 Ein Blick hinter die Kulissen von «Lüthi & Blanc»

### ANGEBOTE

- 32 Sport und Spass im Schnee
- 33 «Bewegt» durch alle Jahreszeiten
- 34 Vorschau Sportangebote 2003
- 35 Weiterbildungsangebote

### SERVICE

- 36 Reisen: Annahof Aegeri
- 38 Für Sie gelesen
- 39 Gesundheit: Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten
- 42 Kreuzworträtsel
- 44 Leserbriefe
- 45 Kleinanzeigen

Umschlagbild  
Foto Ursula Markus, Zürich