

**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

**Vorwort:** Liebe Leserin, lieber Leser

**Autor:** Ambroz, Franjo

#### 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:** 11.01.2026

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

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie ist die Frage aller Fragen, und dies seit Menschengedenken. Höchste Zeit also, dass wir sie auch im *Visit* stellen: Was ist der Sinn des Lebens? Die Frage drängt sich uns allen irgendwann auf – spätestens im letzten Lebensabschnitt, wenn wir Rückschau halten auf unser Leben und Wirken. Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Warum sind wir hier auf Erden? Was ist meine Bestimmung? Manche suchen die Antwort in ihrer Religion. Andere sehen sich als Teil der Natur im ewigen Kreislauf des Werdens und Vergehens. Wiederum andere erkennen in ihrem Dasein weder einen tieferen Grund, noch ein höheres Ziel.

Wir finden auch in diesem *Visit* keine allgemeingültige Antwort, das wäre zu vermassen. Aber wir wollen genau hinhören, was uns ältere Menschen zu sagen haben. Denn in ihren Berichten steckt viel Erfahrung, gar Weisheit. Zum Beispiel die Erkenntnis, dass die Suche nach dem Sinn des Lebens oft in die Frage nach der Sinnhaftigkeit eines Lebens mündet: Was macht unser Dasein sinnvoll und beglückend?

Viele ältere Menschen engagieren sich für ihre Familie, für eine Gemeinschaft, für die Gesellschaft – etwa in der Betreuung von Familienangehörigen, in Vereinen und Bewegungen, in der Freiwilligenarbeit oder in der Politik. Das kann sehr sinnstiftend und wohltuend sein. Studien zeigen, dass das soziale Engagement und die Sinnhaftigkeit eines freiwilligen Einsatzes viel zum emotionalen, sozialen und psychischen Wohlbefinden beitragen. Zudem stützt und stärkt ein solches Wirken das Zusammenleben und den Zusammenhalt zwischen den Generationen.

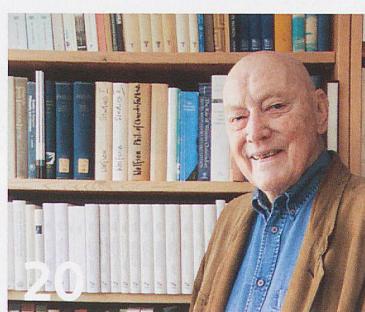
Allein bei Pro Senectute Kanton Zürich sind gegen 3800 Personen in der gemeinnützigen Freiwilligenarbeit tätig. Viele weitere Menschen unterstützen unsere Stiftung durch Spenden und Legate. Sie alle wissen und erfahren es: Ein beglückendes Ziel besteht darin, für andere Menschen da zu sein. Das schenkt dem Leben Sinn.



Franjo Ambroz  
Vorsitzender der Geschäftsleitung



4



20



28

Für den emeritierten Literaturprofessor Alois Maria Haas sind Bücher das Wichtigste überhaupt.

Regula Wahrenberger hat 15 Jahre in den USA verbracht. Ihre Lebensreise führte sie zurück zu sich selbst.

## LEBENSRAUM

- 4 Lebenssinn setzt Energien frei.
- 11 «Im Alter wird man zu Weisheitstätigen»: Marianne Pletscher, Autorin
- 17 Philosophische Betrachtung zum Sinn des Lebens von Andreas Brenner

## LEBENSART

- 20 Alois Maria Haas: Ein Leben im Bücherhimmel
- 25 Tipps zum Thema
- 26 Gut betreut im vertrauten Zuhause
- 28 Ein Tag im Leben von Regula Wahrenberger, Freiwillige bei Pro Senectute Kanton Zürich

## LEBENSLUST

- 30 Beim Pilgern dem Sinn des Lebens nachspüren
- 36 Leseraktionen
- 38 Mit der Wandergruppe Mettmenstetten rund um Schindellegi
- 42 Rätsel
- 44 Marktplatz
- 45 Impressum
- 46 Goldene Zeiten: Willkommen im Leben

## BEILAGE AKTIV

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich